



UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF GANGGUAN POSTUR PADA ANAK USIA 11 – 13 TAHUN DI SD NEGERI MUSTIKASARI IV KOTA BEKASI TAHUN 2022

Nur Archirda¹, Nur Amelza Wahyu Aqilah², Nurul Sukma Khatimah³, Yanuar Adi Sanjaya⁴, Hani Putri Mawardyana⁵, Adzro Nabilah Qothrunnada⁶

¹⁻⁶Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail¹: zahwahumairoh2021@gmail.com

Abstract

The lack of literacy regarding body mass index (BMI), good posture, and how to maintain healthy posture at SDN Mustikasari IV Bekasi city, has encouraged us to carry out promotive and preventive events against posture disorders. This events carried out in 4 stages, including interviews, observation, examination and measurement, as well as intervention. The subjects of this events were 12 boys and 15 girls. The results of this activity are observations of sitting and table equipment, BMI data (height and weight), posture screening data using Reedco's posture score, and images of the soles of the feet. This events module can be used as a guide in conducting ideal body posture screening activities, educating various groups such as physiotherapists, teachers, parents, even children individually.

Abstrak

Kurangnya literasi mengenai indeks masa tubuh (IMT), postur tubuh yang baik, dan bagaimana cara memelihara kesehatan postur di SDN Mustikasari IV kota Bekasi, mendorong kami untuk melakukan kegiatan promotive dan preventif terhadap gangguan postur. Kegiatan dilakukan dalam 4 tahap yaitu wawancara, observasi, pemeriksaan dan pengukuran, serta intervensi. Subyek dari kegiatan ini adalah 12 anak laki-laki dan 15 anak perempuan. Hasil dari kegiatan ini adalah pengamatan terhadap peralatan duduk dan meja, data IMT (tinggi dan berat badan), data skrining postur menggunakan Reedco's posture score, dan gambaran telapak kaki. Modul hasil kegiatan ini dapat menjadi pedoman dalam melakukan kegiatan skrining postur ideal, mengedukasi berbagai macam kalangan seperti Fisioterapis, Guru, Orang Tua, bahkan anak-anak secara individu.

Katakunci: Promotif, Preventif, Skrining Postur, IMT, *Promotive, Preventive, Posture Screening, BMI*

Pendahuluan

Anak adalah aset bangsa dan generasi penerus cita-cita perjuangan bangsa yang akan menentukan masa depan bangsa dan negara kita. Edukasi mengenai postur tubuh yang ideal sangat penting diajarkan kepada anak-anak agar mereka menyadari bahwa pentingnya memelihara postur yang baik sehingga terhindar dari penyakit akibat postur buruk. Kurangnya literasi mengenai indeks masa tubuh (IMT), postur tubuh yang baik, dan bagaimana cara memelihara kesehatan postur di SDN Mustikasari IV kota Bekasi, mendorong kami untuk melakukan kegiatan promotive dan preventif terhadap gangguan postur. Tujuannya adalah untuk memberikan skrining IMT dan postur anak akan potensi gangguan postur tubuh, mengedukasi anak dan guru mengenai bagaimana tubuh ideal, postur yang baik ketika sedang duduk maupun berdiri, serta melakukan aktivitas Latihan untuk memelihara postur dan mencegah gangguan postur. Kegiatan ini dapat bermanfaat bagi anak-anak, guru, orang tua, tenaga Kesehatan terutama Fisioterapi dalam upaya mengoptimalkan tumbuh kembang anak dari segi postur tubuh yang ideal.

Metode

Kegiatan dilakukan dalam 4 tahapan yaitu (1). Identifikasi masalah melalui komunikasi langsung dengan kepala dan salah satu guru di SDN Mustikasari IV kota Bekasi. (2) Observasi dan komunikasi secara langsung dengan anak-anak di SDN Mustikasari IV kota Bekasi. (3) Pemeriksaan IMT dan Skrining Postur dengan mengukur tinggi badan, berat badan, inspeksi postur dengan panduan Reedco’s posture score, dan flat feet dengan mengecap telapak kaki di kertas. (4) Penyuluhan Postur Ideal dan program aktivitas pemeliharaan dan pencegahan gangguan postur.

Hasil

Hasil Identifikasi masalah melalui wawancara dan observasi :

1. Ditemukan kurangnya pengetahuan mengenai postur tubuh ideal baik guru maupun murid.
2. Penggunaan alat bantu kursi dan meja yang sama antar semua murid

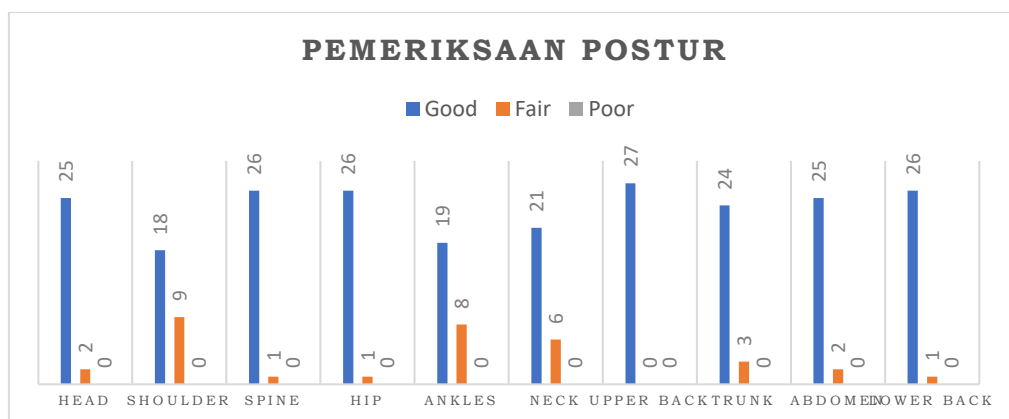
Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	44,4
Perempuan	15	55,6
Usia		
11	16	59,3
12	9	33,3
13	2	7,4

Tabel. 1 karakteristik responden

Menurut kriteria WHO, pemeriksaan index masa tubuh dari 27 siswa di temukan antara lain:

1. Pemeriksaan index masa tubuh dari 27 siswa di temukan 14 siswa mengalami IMT kurus
2. 1 siswa mengalami Obesitas 1
3. 4 siswa dalam kriteria gemuk atau overweight dan 8 lainnya memiliki IMT Normal.

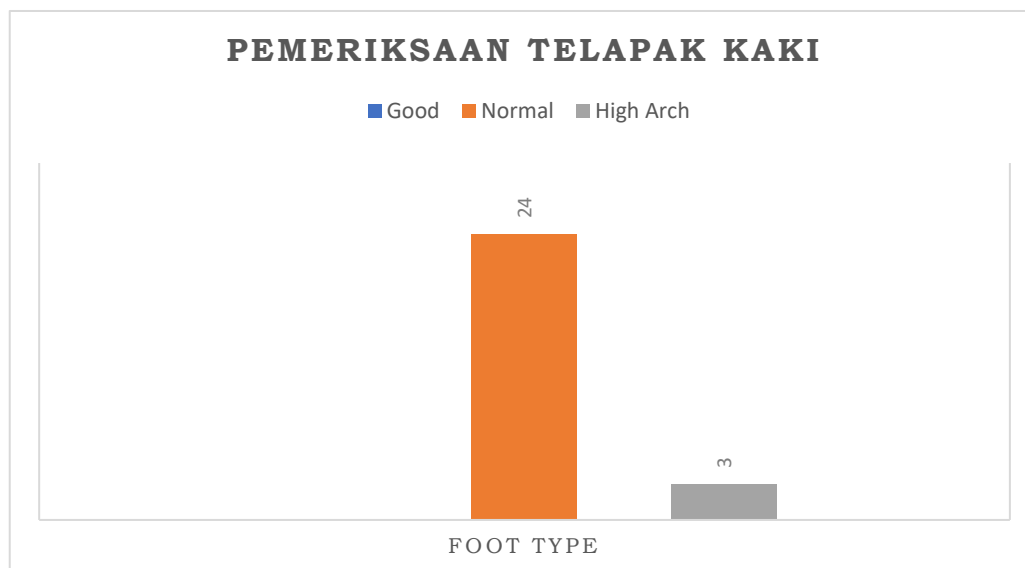
Pemeriksaan postural pada siswa/i SDN Mustikasari IV Kota Bekasi



Gambar 1. Pemeriksaan Postur

1. Dari pemeriksaan head di temukan 2 dari 27 siswa mengalami *slightly one side* dan 25 siswa lainnya normal

2. Dari pemeriksaan *shoulder* di temukan 9 dari 27 siswa mengalami *asimetris* pada *shoulder* dan 18 siswa lainnya normal
3. Dari pemeriksaan *spine* di temukan 1 dari 27 siswa di temukan *abnormal* pada *spine* dan 26 siswa lainnya normal
4. Dari pemeriksaan *hips* di temukan 1 dari 27 siswa mengalami *asimetris* pada *pelvis* dan 26 siswa lainnya normal
5. Dari pemeriksaan *ankle* di temukan 8 dari 27 siswa mengalami *pronation* dan 19 siswa lainnya normal
6. Dari pemeriksaan *neck* di temukan 6 dari 27 siswa mengalami *slightly forward* dan 21 siswa lainnya normal
7. Dari pemeriksaan *upper back* di temukan 2 dari 27 siswa mengalami perubahan postur yang agak membungkuk dan 25 siswa lainnya normal
8. Dari pemeriksaan *trunk* di temukan 3 dari 27 siswa nampak sedikit perubahan cenderung ke belakang dan 24 siswa lainnya normal
9. Dari pemeriksaan *abdomen* di temukan 2 dari 27 siswa mengalami perut menonjol dan 25 siswa lainnya *flat*.
10. Dari pemeriksaan *lower back* ditemukan 1 dari 27 siswa mengalami perubahan postur yang agak *flat lower back* dan 26 lainnya normal.
11. Menurut klasifikasi Reedco, dari 27 siswa termasuk dalam kategori good postur atau tidak terdapat disfungsi postural.
12. Dari pemeriksaan *foot type* di temukan 3 dari 27 siswa mengalami *flat foot* dan 24 siswa lainnya normal



Gambar 2. Pemeriksaan telapak kaki

Pembahasan

Menurut kriteria WHO, pemeriksaan index masa tubuh dari 27 siswa ditemukan antara lain:14 siswa mengalami IMT kurus, 1 siswa mengalami Obesitas 1,4 siswa dalam kriteria gemuk atau overweight 8 lainnya memiliki IMT Normal Dari data yang diajikan bahwa dari 3 anak yang mengalami flat foot, mereka mengalami gangguan alignment postur. Kegiatan Fisioterapi komunitas dalam upaya promotive dan preventif dalam bentuk skrining IMT dan pengamatan postur, penyuluhan mengenai pentingnya postur ideal, ergonomi ketika beraktivitas duduk atau berdiri, serta menerapkan kebiasaan stretching dan

senam dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri terhadap postur agar terhindar dari berbagai macam gangguan dikemudian hari ketika anak menjadi dewasa.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan Fisioterapi komunitas dalam upaya promotive dan preventif dalam bentuk skrining IMT dan pengamatan postur, penyuluhan mengenai pentingnya postur ideal, ergonomi ketika beraktivitas duduk atau berdiri, serta menerapkan kebiasaan stretching dan senam dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri terhadap postur agar terhindar dari berbagai macam gangguan dikemudian hari ketika anak menjadi dewasa.

Kami merekomendasikan materi kegiatan ini dapat menjadi panduan dalam menskrining kondisi postur ideal pada anak. Hasil yang ditemukan dalam pengukuran kegiatan ini tidak dapat digeneralisasi untuk umum karena sampel hanya di satu kelas di sebuah SD. Kegiatan berikutnya dapat dicari apa penyebab dari gangguan postur anak bila ditemukan hasil skrining menyatakan anak tersebut mengalami gangguan. Bila dalam skrining ditemukan kemungkinan besar anak mengalami gangguan postur, anak tersebut dapat dibawa ke tenaga kesehatan Fisioterapi untuk pemeriksaan lebih menyeluruh dan spesifik.

Daftar Pustaka

- Adhitya Pradana. 2014. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Nilai Lemak Viseral. *Jurnal Media Medika Muda*. Fakultas Kedokteran, universitas Diponegoro.
- Adriani, Meryana., dan Wirjatmada, Bambang. 2014. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Almatsier S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Asrar, M., H. Hadi, dan Boediman, 2009. Pola Asuh, Pola Makan, Asupan Zat Gizi, dan Hubungannya dengan Status Gizi Anak Balita Masyarakat Suku Nuaulu di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah Provinsi Maluku. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol. 6. No. 2.
- Association of Paediatric Chartered Physiotherapists. (2018). Flat Feet in Young Children. *The Chartered Society of Physiotherapy*, (October). Retrieved from <https://apcp.csp.org.uk>
- Atik, A. (2014). Flexible flatfootness. *Northern Clinics of Istanbul*, 1(1), 57–63. <https://doi.org/10.14744/nci.2014.29292>
- Azadinia, F. (2015). Flatfoot in School-Age Children Prevalence and Associated Factors. *Foot and Ankle Specialist*, 8(3), 186–193. <https://doi.org/10.1177/1938640015578520>.
- Braunschweig, Carol, Gomez, Sandra, Sheean, & M, P. 2000. Impact of Declines in Nutritional Status on outcomes in Adult Patients Hospitalized for more than 7 Days. *Journal of the American Dietetic Association*, 100:136, 22.
- Bustan, MN et al., 2018, 'Derajat kesehatan jasmani dan postur siswa sekolah di makassar the physical health status and posture of student in makassar', 14(1), pp. 93–99.
- Chang, C. H et., al (2014). Flatfoot diagnosis by a unique bimodal distribution of footprint index in children. *PLoS ONE*, 9(12), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115808>

- Churgay, et., al (2004). Diagnosis and treatment of pediatric foot deformities. *American Family Physician*, 47(4), 883–889. <https://doi.org/10.1053/j.jfas.2004.09.013>
- Deokju, K et al., 2015, 'Effect of an exercise program for posture correction on musculoskeletal pain', pp. 3–6.
- Depkes RI. 2006. Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit (PGRS). Jakarta. Depkes RI. 2008. Pedoman Pemantauan Status Gizi (PSG) dan Keluarga Sadar
- Dhara S dan Chatterjee K. 2015. A Study of VO₂ Max in Relation With Body Mass Index (BMI) of Physical Education Student. *Research Journal of Physical Education Science*. 3 (6) : 2320-9011
- Donadio, M. V. F. (2015). Physical Exercise Recommendations Improve Postural Changes Found in Children and Adolescents with Cystic Fibrosis: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Pediatrics*, 166(3), 710–716.e2. doi:10.1016/j.jpeds.2014.12.001
- Galletta, G. 2005. Obesity: Obesity Cause. University of Massachusetts.
- Gill, S. V et., al(2016). The relationship between foot arch measurements and walking parameters in children. *BMC Pediatrics*, 16(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0554-5>
- Giovanni, C. D., & Greisberg, J. (2007). *Foot & Ankle*. USA: Elsevier.
- Gizi (Kadarzi). Jakarta: Depkes RI.
- Halabchi. (2013). Pediatric Flexible Flatfoot Clinical Aspects_2013, 1(3), 247–260.
- Irianto, K. 2007. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: Yrama Widya.
- IOTF, WHO. 2000. Klasifikasi Berat Badan berdasarkan BMI pada Penduduk Asia-Dewasa.
- Kratěnová, J, et al., 2007, 'Prevalence and risk factors of poor posture in school children in the Czech Republic', *Journal of School Health*, 77(3), pp. 131– 137. doi: 10.1111/j.1746-1561.2007.00182.x.
- Kumar, B 2016 'Poor posture and its causes', *International Journal of Physical Education, Sports and Health IJPESH*, 17769(31), pp. 177–178. Available at: www.kheljournal.com.
- Lendra, Made & Santoso, totok. (2009). Beda Pengaruh Kondisi Kaki Datar dan Kaki Dengan Arkus Normal Terhadap Keseimbangan Statis Pada Anak Usia 8-12 Tahun Di Kelurahan Karangasem Surakarta. *Jurnal Fisioterapi*, 9(2), 49–58.
- Lubkowska, W & Mroczek, B 2017 'Assessment of body posture of boys aged 7- 15 in relation to the body mass index -bmi Wioletta Lubkowska1 , Bożena Mroczek2', 7(3), pp. 371–380. doi: 10.5281/zenodo.344520.
- Mitchell, UH, Johnson, AW, Adamson, B 2015 'Relationship between functional movement screen scores, core strength, posture, and body mass index in school children in moldova', *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), pp. 1172–1179. doi: 10.1519/JSC.0000000000000722.
- Nissa, V., Fadillah, M., Mayasari, W., & Chaidir, M. R. (2016). Gambaran Faktor Risiko Flat Foot pada Anak Umur 6-10 Tahun di Kecamatan Sukajadi Overview of Flat Foot Risk Factors in Children Aged Six to Ten in Sukajadi District, 3, 97–102.
- Nurchahyo, F. 2011. Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. *Medikora Vol. VII, No. 1, AprU 2011*: 87 – 96.

- Patton, KT & Thibodeau, GA 2016, *Anatomy and Physiology*. 9th edn. Jeff Patterson.
- Pfeiffer, M., Kotz, R., Ledl, T., Hauser, G dan Sluga, M. 2006. Prevalence of Flat Foot in Preschool-Aged Children. *Journal of The American Academy of Pediatrics: Illinois*.
- Rithanya, P., Babu, K. Y., & Mohanraj, K. G. (2018). Assessment of flat foot by plantar arch index using footprint in aged population, 10(11), 2142–2145.
- Rosario, JL 2017, 'What is posture? a review of the literature in search of a definition', 3, pp. 111–133.
- Rosenheck, R., 2008. *Fast Food Consumption and Increased Calori Intake: A Systematic Review of A Trajectory Towards Weight Gain and Obesity Risk*. Harvard School of Public Health.
- Sahli, M 2006, 'Hubungan antara postur tubuh dan keterbelajaran gerak pada siswa sekolah dasar negeri kelas v dan vi (usia 10 – 12 tahun) di kecamatan kedungwuni kabupaten pekalongan tahun 2005/2006.'
- Setiawan, A 2015, 'Hubungan postur tubuh terhadap keterbelajaran gerak pada siswa kelas v dan vi', *Statewide Agricultural Land Use Baseline 2015*, 1. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Siwi, Nabila Permata., Dan Paskarini, Indriati. 2018. Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, Dan Protein, Dengan Status Gizi (Studi Kasus Pada Pekerja Wanita Penyadap Getah Karet di Perkebunan Kalijompo Jember). *The Indonesian Journal Public Health*, Vol 13, No. 1 July 2018: 1-12.
- Trew, M., & Everett, T. (2005). *Human Movement*. China: Elsevier Science.
- Umam, MK, Soegiyanto, Sutardji 2012, 'Hubungan postur tubuh dan keterbelajaran gerak', *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1).
- Wardanie, S. (2013). *Prevalensi Kelainan Bentuk Kaki (Flat Foot) Pada Anak Usia 6 - 12 Tahun Di Kota Surakarta*. Skripsi, 1–22.
- Yoga, HA, Umiyarni, D, Kusnandar 2014, 'Hubungan jenis kelamin, aktifitas fisik dan status gizi dengan kesegaran jasmani anak sekolah dasar', *Jurnal Kesmasindo*, 7(1), pp. 31–39.