

Implementasi Edukasi Preventif dan Pengendalian Kelainan Postur Pada Kelompok Remaja

Implementation of Preventive Education and Control of Postural Abnormalities in Adolescent Groups

Aulia Rachman¹, Ermeisi Er Unja¹, Akhmad Ridhani², Rizky Ridhayanti², Utomo Wicaksono²

¹Department of Nursing, Faculty of Nursing Sciences, STIKES Suaka Insan,

²Department of Physiotherapy, STIKES Suaka Insan
Banjarmasin City, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Oktober 14, 2025

Accepted November 2, 2025

Published November 30, 2025

Corresponding Author:

Aulia Rachman

*Auliarachman04@gmail.com

ABSTRACT

This community service program aimed to improve early detection of scoliosis and enhance postural awareness among students through systematic screening, health education, and follow-up recommendations. The activity was conducted using simple yet reliable scoliosis screening methods, accompanied by brief interviews regarding students' ergonomic habits and the provision of clear, age-appropriate educational materials for both students and teachers. The results indicated that the program successfully achieved its target number of participants and generated initial data on potential postural deviations among the students. Furthermore, participants demonstrated increased understanding of scoliosis prevention and the importance of maintaining proper body posture during daily activities. This program contributed to promotive and preventive health efforts within the school environment and provided a foundation for ongoing postural monitoring initiatives. Collaboration between schools and health or educational institutions is recommended to develop more comprehensive follow-up programs.

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan deteksi dini skoliosis serta membangun kesadaran postural pada siswa melalui skrining, edukasi kesehatan, dan rekomendasi tindak lanjut. Program dilaksanakan melalui pemeriksaan skoliosis menggunakan metode sederhana yang reliabel, wawancara singkat mengenai kebiasaan ergonomi, serta penyampaian materi edukatif yang mudah dipahami oleh siswa dan guru. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program mampu mencapai target jumlah peserta dan menghasilkan data awal terkait potensi kelainan postural pada siswa. Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pencegahan skoliosis dan pentingnya posisi tubuh yang benar dalam aktivitas sehari-hari. Kegiatan ini berkontribusi terhadap upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah serta membuka peluang untuk implementasi program pemantauan postur secara berkelanjutan. Disarankan agar sekolah bekerja sama dengan institusi kesehatan atau pendidikan untuk mengembangkan program lanjutan yang lebih komprehensif.

Keywords: Skoliosis, Skrining Postur, Edukasi Kesehatan

This is an open-access article under the [CC BY 4.0](#) license.



PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat menentukan dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat, termasuk dalam pembentukan kebiasaan postur tubuh. Pada fase ini, pertumbuhan tulang dan otot berlangsung cepat sehingga pola postur yang terbentuk akan

berpengaruh hingga dewasa. Situasi ini juga terlihat pada siswa SMP Nahdatul Ulama (NU) Banjarmasin sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cenderung mempertahankan posisi duduk yang kurang tepat selama pembelajaran, menggunakan gawai dalam waktu lama tanpa jeda, serta membawa tas dengan beban melebihi batas rekomendasi. Kebiasaan-kebiasaan tersebut telah terbukti berpotensi menimbulkan perubahan postur dan keluhan musculoskeletal pada remaja apabila tidak segera diperbaiki (Damasceno et al., 2022).

Secara geografis dan lingkungan belajar, SMP NU Banjarmasin terletak di area perkotaan dengan aktivitas akademik yang padat dan intensitas penggunaan perangkat digital yang tinggi. Kondisi ruang kelas yang belum sepenuhnya memenuhi prinsip ergonomi seperti meja dan kursi yang kurang sesuai dengan postur tubuh siswa serta ruang gerak yang terbatas menjadi faktor yang turut memengaruhi munculnya kebiasaan postur yang tidak ideal. Hingga saat ini pun belum terdapat program khusus yang secara rutin memberikan edukasi tentang postur ataupun pemeriksaan postur bagi siswa. Meskipun demikian, sekolah memiliki potensi besar untuk pemberdayaan kesehatan karena memiliki struktur organisasi yang terkoordinasi, tenaga pendidik yang responsif terhadap program promotif-preventif, serta siswa yang mudah dilibatkan dalam kegiatan kesehatan berbasis sekolah. Berbagai kajian menunjukkan bahwa lingkungan sekolah merupakan salah satu setting paling efektif untuk pelaksanaan intervensi kesehatan karena kedekatan antara guru, siswa, dan sistem pendukung yang terstruktur (Langford et al., 2015). Tindakan preventif yang dapat dilakukan dalam konteks sekolah antara lain edukasi postur tubuh yang benar saat belajar, promosi aktivitas fisik rutin, pengawasan ergonomi penggunaan gawai dan posisi duduk, penerapan aturan membawa tas sekolah dengan beban yang sesuai rekomendasi, serta pelaksanaan skrining kesehatan sederhana untuk mendeteksi dini masalah musculoskeletal pada siswa.

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa edukasi postur yang diberikan kepada anak dan remaja mampu meningkatkan pemahaman mengenai postur tubuh yang benar dan mengurangi keluhan nyeri punggung (Araújo, Moreira, & Carvalho, 2023). Penelitian lain melaporkan bahwa prevalensi kesalahan postur pada remaja cukup tinggi, bahkan mencapai lebih dari 70% pada beberapa populasi sekolah (Mei et al., 2025). Kebiasaan seperti membawa beban berlebih, duduk dalam durasi lama, serta penggunaan gawai dengan posisi kepala menunduk terbukti berhubungan dengan meningkatnya risiko kelainan tulang belakang, termasuk kifosis postural dan skoliosis (Khadosh, Younes, & Albarroush, 2024). Fakta-fakta tersebut mempertegas bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan postur.

Adapun profil siswa SMP NU Banjarmasin yang berusia antara 13 hingga 15 tahun menunjukkan beberapa pola risiko. Mayoritas siswa memiliki jadwal belajar yang padat, baik di kelas maupun di rumah, sehingga waktu untuk bergerak lebih sedikit. Intensitas penggunaan gawai juga tinggi, baik untuk keperluan belajar maupun hiburan. Hasil wawancara singkat mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa belum pernah menerima materi khusus tentang ergonomi dasar, cara duduk yang benar, maupun dampak kelainan postur jangka panjang. Beberapa siswa juga melaporkan keluhan ringan seperti nyeri punggung atas, ketegangan bahu,

dan kecenderungan kepala condong ke depan saat duduk atau berdiri. Gejala-gejala ini dapat menjadi tanda awal adanya perubahan postur yang perlu ditindaklanjuti.

Analisis situasi berdasarkan temuan lapangan dan data penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi promotif dan preventif pada kelompok remaja sangat dibutuhkan. Postur tubuh yang buruk dalam jangka panjang dapat mengganggu mekanisme kerja otot dan persendian, menciptakan ketidakseimbangan tubuh, serta meningkatkan risiko nyeri muskuloskeletal kronis. Penelitian juga menunjukkan bahwa desain perabot sekolah yang tidak ergonomis menjadi salah satu faktor yang memperkuat munculnya kelainan postur (Golalizadeh et al., 2020; Dop et al., 2024). Sementara itu, program edukasi postur yang diberikan secara terstruktur terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan ergonomis siswa, bahkan dalam jangka waktu satu tahun (Minghelli et al., 2021).

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah rendahnya literasi ergonomi, minimnya kebiasaan postural yang benar, serta belum adanya program sekolah yang berorientasi pada pencegahan kelainan postur. Permasalahan ini penting untuk segera ditangani karena dapat mengganggu kenyamanan belajar, menyebabkan keluhan nyeri, hingga menurunkan kualitas hidup siswa dalam jangka panjang.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, ditawarkan tiga bentuk solusi yang terintegrasi. Pertama, pemberian edukasi postur untuk menambah pengetahuan dan kemampuan siswa dalam menjaga posisi tubuh yang benar selama beraktivitas. Kedua, pelaksanaan screening postur sebagai bentuk deteksi dini terhadap kemungkinan kelainan postur sehingga intervensi dapat dilakukan lebih cepat. Ketiga, pembentukan kader siswa peduli postur yang berfungsi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan kebiasaan postural yang sehat di lingkungan sekolah.

Tujuan kegiatan ini mencakup peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan postur minimal 30% dari kondisi awal, terselenggaranya pemeriksaan postur bagi sebagian besar siswa sasaran, serta terbentuknya sedikitnya sepuluh kader siswa yang kompeten untuk mendorong perilaku postural yang lebih baik di sekolah. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya postur tubuh yang benar, tetapi juga berkontribusi menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung aktivitas belajar secara optimal.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menerapkan pendekatan pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*) dengan menekankan tiga komponen utama: edukasi preventif, screening postur, dan kaderisasi siswa sebagai agen perubahan. Pendekatan ini dipilih karena remaja adalah kelompok usia yang sedang mengalami perkembangan cepat sistem muskuloskeletal dan postur tubuh, sehingga kebiasaan buruk yang terbentuk dapat berlanjut ke masalah kesehatan jangka panjang. Literatur terkini menunjukkan bahwa program edukasi postur di sekolah berhasil meningkatkan literasi postural dan menciptakan kebiasaan lebih sehat (Araújo, Moreira, & Carvalho, 2023). Selain itu, metode kaderisasi berbasis sebaya (peer education) terbukti efektif dalam memotivasi perubahan perilaku pada remaja (Kainde, 2024). Metode pertama, edukasi postur, dilakukan melalui penyampaian materi interaktif di kelas mengenai konsep postur tubuh yang benar, dampak kebiasaan postural yang buruk, serta langkah pencegahannya. Materi disampaikan melalui ceramah singkat, demonstrasi gerakan postur baik dan salah, serta diskusi kelompok kecil. Pendekatan demonstrasi dipilih karena menurut penelitian, pembelajaran yang mencakup praktik langsung lebih berpengaruh terhadap perubahan kebiasaan postural dibandingkan hanya teori saja (Sharma, 2023).



Gambar 1. Proses Edukasi Postur dengan Ceramah Interaktif

Metode kedua, screening postur, melibatkan pemeriksaan postur siswa menggunakan pedoman standar pengukuran postur seperti pengamatan posisi kepala, bahu, punggung, serta penggunaan instrumen sederhana seperti penggaris atau garis plumb line. Screening bertujuan mendeteksi sejak dini potensi kelainan postur (misalnya kepala maju, skoliosis ringan). Metode ini penting karena penelitian terbaru menemukan prevalensi postur tidak benar mencapai sekitar 79,9% pada remaja sekolah (Mei et al., 2025). Dengan deteksi dini, intervensi dapat dilakukan saat kondisi masih berpotensi memperbaiki.



Gambar 2. Proses Skrining Postur Siswa

Metode ketiga, kaderisasi siswa peduli postur, yaitu seleksi siswa yang menunjukkan minat dan komitmen untuk menjadi kader. Kader dilatih dalam materi postur, teknik observasi sederhana, komunikasi kesehatan antar-sebayanya, dan merancang kampanye kecil di sekolah (“Cek Postur Mandiri”). Teori peer education menyatakan bahwa pesan yang disampaikan oleh teman sebaya lebih mudah diterima dan efektif dalam mengubah perilaku (Kainde, 2024). Karena itu, metode ini diharapkan meningkatkan keberlanjutan perubahan perilaku lingkungan sekolah.



Gambar 3. Proses Kaderisasi Siswa Cara Mendeteksi Kelainan Postur

Tahapan pelaksanaan meliputi: (1) koordinasi dengan pihak sekolah dan persiapan instrumen termasuk menyusun modul edukasi dan alat screening; (2) pelaksanaan edukasi postur di kelas seluruh siswa sasaran; (3) pelaksanaan screening postur untuk seluruh siswa sasaran; (4) analisis hasil screening dan pemberian umpan balik kepada siswa dan pihak sekolah; (5) pelaksanaan pelatihan kader siswa peduli postur; (6) monitoring singkat kegiatan kader dan kebiasaan postur siswa selama 1-bulan setelah pelaksanaan utama. Kombinasi metode ini

diharapkan mampu mencapai tujuan kegiatan: yakni peningkatan pengetahuan siswa, deteksi dini risiko kelainan postur, dan pembentukan sistem kader berkelanjutan di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat “Implementasi Edukasi Preventif dan Pengendalian Kelainan Postur pada Kelompok Remaja” telah dilaksanakan pada siswa SMP NU Banjarmasin dengan rangkaian kegiatan berupa edukasi postur, skrining skoliosis menggunakan skoliometer, serta pemeriksaan postur menggunakan Postural Grid Chart. Kegiatan ini melibatkan total 94 siswa dari kelas VII hingga IX.

1. Hasil Pemeriksaan Skoliometer

Pemeriksaan skoliosis menggunakan skoliometer dilakukan untuk mengidentifikasi adanya potensi kelainan kurva tulang belakang. Berdasarkan hasil pengukuran terhadap seluruh peserta, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pemeriksaan Skoliometer pada Remaja SMP (n=94)

Skoliometer	Laki-laki	Perempuan	Total
Tidak Berisiko	40	40	80
Berisiko	6	8	14
Total	46	48	94

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori aman, namun terdapat kelompok siswa (15%) yang menunjukkan deviasi rotasi trunk yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut. Siswa yang masuk kategori berisiko direkomendasikan untuk pemantauan berkala, edukasi perbaikan postur, dan rujukan awal bila kelainan menetap.

2. Hasil Pemeriksaan Postur dengan Postural Grid Chart

Pemeriksaan postur dilakukan melalui observasi alignment tubuh pada bidang frontal dan sagittal. Hasil pemeriksaan menunjukkan distribusi sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil pemeriksaan postur dengan Postural Grid Chart pada Remaja SMP (n=94)

Postural Grid Chart	Laki-laki	Perempuan	Total
Normal	27	22	49
Asimetris	19	26	45
Total	46	48	94

Jenis asimetri yang banyak ditemukan antara lain bahu tidak sejajar, sudut scapula tidak simetris, kepala maju (*forward head posture*), serta kemiringan panggul. Kondisi ini sejalan

dengan kebiasaan yang dilaporkan siswa, seperti membawa tas berat di satu sisi, posisi duduk membungkuk saat belajar, dan penggunaan gawai dalam waktu lama.

Pembahasan

1. Analisis Temuan Skrining Skoliosis

Proporsi siswa yang teridentifikasi memiliki risiko skoliosis sebesar 15% berada dalam kisaran prevalensi nasional, di mana berbagai penelitian melaporkan angka 10–20% pada remaja usia sekolah (Mei et al., 2025). Meskipun angka ini masih berada dalam batas wajar, temuan tersebut tidak dapat dianggap remeh karena skoliosis pada fase awal umumnya bersifat laten dan tidak memunculkan keluhan fungsional. Ketiadaan gejala ini sering membuat masalah terabaikan hingga berkembang menjadi kelainan struktural yang lebih nyata dan memengaruhi kesehatan jangka panjang. Jika tidak terdeteksi, skoliosis dapat berkontribusi terhadap nyeri punggung kronis, gangguan pernapasan akibat perubahan kurvatur torakal, penurunan kapasitas fisik, hingga berdampak pada citra tubuh dan kesejahteraan psikososial.

Dengan demikian, keberadaan 15% siswa berisiko menjadi argumen kuat perlunya skrining skoliosis yang terstruktur di lingkungan sekolah. Deteksi dini memungkinkan intervensi non-invasif yang lebih efektif, seperti edukasi postural, latihan penguatan otot paraspinal dan core, serta pemantauan berkala untuk mengidentifikasi progresivitas kelainan. Selain itu, keterlibatan sekolah dan orang tua dalam program promotif–preventif dapat menciptakan ekosistem pendukung yang berfokus pada kesehatan muskuloskeletal. Pendekatan komprehensif ini bukan hanya mencegah deformitas lebih lanjut, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup siswa secara keseluruhan.

2. Analisis Postur dan Faktor yang Mempengaruhi

Hampir separuh peserta (48%) menunjukkan postur asimetris, sebuah angka yang cukup signifikan dan memperlihatkan tingginya paparan faktor risiko postural pada remaja sekolah. Fase pertumbuhan pesat pada usia remaja membuat struktur tulang, sendi, dan jaringan lunak sangat responsif terhadap kebiasaan postur yang tidak ergonomis (Araújo et al., 2023). Ketidakseimbangan ini dapat muncul akibat posisi duduk yang salah berulang kali, penggunaan gawai digital selama berjam-jam, serta kebiasaan membawa beban berat secara tidak seimbang pada satu sisi tubuh. Akumulasi faktor-faktor ini dapat memicu perubahan alignment tulang belakang, menyebabkan ketegangan otot kronis, nyeri punggung, skoliosis ringan yang progresif, dan gangguan fungsional pada aktivitas sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga dapat memengaruhi psikososial siswa melalui rasa tidak nyaman atau persepsi tubuh yang negatif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sharma (2023), yang menunjukkan bahwa pendidikan postur berbasis demonstrasi mampu meningkatkan kesadaran biomekanik dan kemampuan siswa untuk mengoreksi postur tubuh. Intervensi edukatif ini tidak hanya

menekankan pemahaman teori, tetapi juga melibatkan praktik aktif, sehingga siswa dapat mengenali perbedaan antara postur yang benar dan salah secara langsung. Kemampuan ini penting, karena kesadaran postural yang meningkat dapat meminimalkan risiko cedera muskuloskeletal dan memperkuat kebiasaan ergonomis sejak dini. Selain itu, pendekatan ini sejalan dengan prinsip promotif-preventif dalam kesehatan muskuloskeletal, di mana pencegahan lebih efektif dan ekonomis dibandingkan intervensi setelah kelainan terjadi. Sekolah sebagai lingkungan belajar memiliki peran strategis dalam mengimplementasikan program postur yang sistematis, termasuk sesi edukasi rutin, demonstrasi latihan penguatan otot paraspinal dan core, serta pemantauan berkala. Dengan demikian, program edukasi postur yang terstruktur tidak hanya bertujuan memperbaiki postur sesaat, tetapi juga membangun kesadaran jangka panjang yang mendukung kesehatan tulang belakang, mencegah progresivitas kelainan, dan meningkatkan kualitas hidup remaja secara menyeluruh.

Hasil ini menegaskan urgensi integrasi intervensi edukatif postur di sekolah sebagai bagian dari upaya preventif kesehatan remaja, sekaligus menjadi dasar bagi penelitian dan kebijakan kesehatan sekolah yang lebih luas.

3. Ketercapaian Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berhasil mencapai seluruh tujuan yang telah direncanakan. Pertama, program ini secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai postur tubuh yang benar. Berdasarkan hasil observasi selama sesi edukasi, siswa mampu menjawab pertanyaan seputar risiko postural, posisi ergonomis, serta strategi pencegahan kelainan tulang belakang. Antusiasme peserta terlihat jelas melalui tingginya jumlah pertanyaan yang diajukan di akhir sesi, menunjukkan keterlibatan aktif dan motivasi belajar yang tinggi.

Kedua, kegiatan ini berhasil mengidentifikasi risiko kelainan postur dan skoliosis melalui skrining yang dilakukan secara sistematis. Hasil pemeriksaan memberikan gambaran nyata mengenai kondisi postural siswa SMP NU Banjarmasin, sehingga pihak sekolah memperoleh data valid sebagai dasar perencanaan program tindak lanjut, seperti intervensi korektif, penguatan otot, atau monitoring berkala. Temuan ini juga memperkuat urgensi deteksi dini dalam mencegah progresivitas kelainan muskuloskeletal pada remaja.

Ketiga, program ini membentuk kader Siswa Peduli Postur yang memiliki pemahaman baik mengenai pemeriksaan sederhana dan kemampuan menyampaikan pesan kesehatan postur kepada teman sebaya. Pendekatan peer education ini didukung oleh penelitian Kainde (2024), yang menunjukkan bahwa edukasi sebaya efektif dalam mendorong perubahan perilaku pada remaja karena kedekatan usia, komunikasi yang lebih santai, serta model teladan dari teman sebaya. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran individu, tetapi juga membangun budaya sekolah yang mendukung postur sehat secara berkelanjutan.

4. Dampak Kegiatan terhadap Kelompok Sasaran

Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi siswa dan sekolah. Siswa yang sebelumnya tidak menyadari kebiasaan buruk yang dapat memengaruhi postur kini memahami langkah koreksi yang dapat dilakukan. Selain itu, pembentukan kader menjadi modal berkelanjutan bagi sekolah untuk melanjutkan program pemantauan postur.

Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, sekolah sebagai lingkungan terstruktur merupakan tempat yang ideal untuk intervensi preventif. Melalui kegiatan ini, sekolah mendapatkan data awal kondisi postur siswa yang dapat dijadikan pijakan untuk membuat kebijakan internal, seperti pengaturan meja-kursi ergonomis, penyusunan jadwal latihan peregangan, dan kampanye kebiasaan duduk sehat.

5. Relevansi dengan Temuan Penelitian Lain

Temuan kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian terkini yang menekankan pentingnya pendidikan postural pada remaja. Araújo et al. (2023) menyatakan bahwa program postural berbasis sekolah dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap kebiasaan postur yang benar serta berpotensi menurunkan prevalensi kelainan ringan. Hal ini relevan dengan proses edukasi yang dilakukan dalam kegiatan, di mana siswa tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga terlibat dalam praktik langsung melalui demonstrasi postur dan latihan penguatan otot inti. Proses pembelajaran aktif ini memungkinkan siswa memahami dan mempraktikkan postur tubuh yang ergonomis, sehingga membangun kesadaran tubuh (*body awareness*) yang penting dalam pencegahan kelainan muskuloskeletal jangka panjang.

Selain itu, literatur menunjukkan bahwa deteksi dini skoliosis lebih efektif dilakukan pada usia remaja sebelum pertumbuhan tulang selesai, sehingga kegiatan skrining yang dilakukan memiliki nilai strategis untuk identifikasi risiko sejak dini (Mei et al., 2025). Temuan ini diperkuat oleh Ridhani (2024) dalam program pengabdian masyarakat “Edukasi Core Endurance Training untuk Mencegah Kelainan Postur pada Anak Panti Asuhan Putri Nur Azizah Kota Banjarmasin”, yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis latihan core secara signifikan membantu anak mempertahankan alignment tulang belakang dan mengurangi risiko postur tidak sehat.

Dengan demikian, kegiatan edukasi dan skrining postural di sekolah tidak hanya relevan secara ilmiah, tetapi juga terbukti efektif secara praktis dalam membentuk perilaku postural yang sehat, memperkuat pencegahan kelainan, dan menyediakan dasar data untuk intervensi lebih lanjut.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian “Implementasi Edukasi Preventif dan Pengendalian Kelainan Postur pada Kelompok Remaja” di SMP NU Banjarmasin berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai postur tubuh yang benar, mengidentifikasi risiko skoliosis dan asimetri postural

melalui skrining, serta membentuk kader Siswa Peduli Postur sebagai upaya keberlanjutan program. Seluruh tujuan kegiatan tercapai dengan baik. Untuk keberlanjutan, disarankan sekolah melakukan pemantauan rutin, menyediakan fasilitas belajar yang ergonomis, serta melanjutkan kegiatan edukasi dan pemeriksaan postur secara berkala agar kesehatan muskuloskeletal siswa tetap terjaga.

Acknowledgment

Penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada Program Hibah Risetdiktisaintek Berdampak selaku pihak pemberi dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Institut Kesehatan Suaka Insan atas dukungan institusional, fasilitas akademik, serta kesempatan bagi tim untuk melaksanakan program ini. Penulis juga menghaturkan terima kasih kepada anggota tim pengabdian dan mahasiswa yang terlibat, yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan edukasi, skrining postur, serta pendataan di lapangan. Penghargaan yang sama disampaikan kepada pihak SMP NU Banjarmasin, termasuk kepala sekolah, guru, dan para siswa yang berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Semua kontribusi tersebut sangat berarti dalam keberhasilan kegiatan pengabdian dan penyusunan artikel ilmiah ini.

Daftar Pustaka

- Araújo, C. L., Moreira, A., & Carvalho, G. S. (2023). Postural education programmes with school children: A scoping review. *Sustainability*, 15(13), 10422.
- Barassi, G. (2023). Postural valuation in children and adolescents: An educational path. *Journal of Adolescent Health Care*, 228.
- Damasceno, G. M., Ferreira, A. S., Nogueira, L. A., & Reis, A. C. (2022). Association between smartphone use duration and forward head posture in adolescents: A cross-sectional study. *Applied Ergonomics*, 101, 103699.
- Dop, D., et al. (2024). Risk factors involved in postural disorders in children and adolescents. *Life*, 14(11), 1463.
- Golalizadeh, D., et al. (2020). Faulty posture: Prevalence and its relationship with body mass index in adolescent girls. *B&H Kinanthropology*.
- Kainde, Y. Y. (2024). The effect of peer education on knowledge about the community empowerment program: A study among adolescents. *Health Education & Behavior*, 51(4), 465–478.*
- Khadour, F. A., Younes, A., & Albarroush, D. (2024). Association between postural habits and lifestyle factors of adolescent idiopathic scoliosis. *Scientific Reports*, 14, 26784.
- Langford, R., Bonell, C., Jones, H., & Campbell, R. (2015). Obesity prevention and the Health Promoting Schools framework: Essential components and barriers to success. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 15

- Mei, Y., Zhang, H., Liu, Q., & Chen, L. (2025). Prevalence of incorrect posture among school adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Adolescent Health*.
- Minghelli, B., et al. (2021). Effectiveness of a Back School and Postural Education Program on the improvement of literacy about postures and low back pain in adolescents. *Journal of Orthopaedic Science*, 26(4), 543–547.
- Ridhani, A., Mardatillah, J., Lumbanraja, H.M.U., Sadu, B., Wicaksono, U., Prayogo, D., Hasanah, U. (2024). *Edukasi Core Endurance Training untuk Mencegah Kelainan Postur pada Anak Panti Asuhan Putri Nur Azizah Kota Banjarmasin*. SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 3 No. 8, pp. 609-615.
- Sharma, S. (2023). The importance of body posture in adolescence and its corrective measures: A review. *Industrial Health & Safety Management*, 14040.