

Gambaran Pengetahuan Postur Tubuh yang Baik Pada Remaja di Desa Pelaga

*Desak Putu Resmi Widyantari¹, Gusti Ayu Putu Laksmi Patni², I.A. Pascha Paramurthi³
^{1,2,3}Departemen Fisioterapi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Bali Internasional, Bali, Indonesia

Alamat E-mail: dskresmi@gmail.com (D. P. R. Widyantari)

Abstrak

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pengetahuan postur tubuh yang baik pada remaja di Desa Pelaga.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif eksploratif* dengan menggunakan metode *survey* dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Sampel penelitian berjumlah 55 remaja di Desa Pelaga.

Hasil: Hasil dari pelaksanaan penelitian ini didapatkan 32 (58,2%) responden laki-laki dan 23 (41,8%) responden perempuan. Responden paling banyak di usia 13 tahun sebanyak 23 (41,8%) responden. Didapatkan hasil sebesar 24 remaja tidak mengetahui postur tubuh yang baik, 17 remaja cukup mengetahui postur tubuh yang baik dan 14 remaja mengetahui postur tubuh yang baik di Desa Plaga. Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa remaja di Desa Plaga memiliki pengetahuan yang kurang mengenai bagaimana postur tubuh yang baik benar dan masalah-masalah apa saja yang ditimbulkan dari postur yang buruk.

KATA KUNCI: Pengetahuan, Postur Tubuh, Remaja

Abstract

Objective: The purpose of this study was to describe the knowledge of good posture in adolescents in Pelaga Village.

Methods: This research is an exploratory descriptive study using survey methods and data collection techniques using questionnaires. The research sample amounted to 55 teenagers in Plaga Village.

Results: The results of the implementation of this study obtained 32 (58.2%) male respondents and 23 (41.8%) female respondents. Most of the respondents aged 13 years were 23 (41.8%) respondents. The results showed that 24 adolescents did not know good posture, 17 teenagers know enough about good posture and 14 teenagers know good posture in Plaga Village.

Conclusion: It can be concluded that adolescents in Plaga Village have less knowledge about how to have a good body posture and what problems are caused by bad posture.

KEYWORDS: Knowledge, Posture, Teenager

Pendahuluan

Remaja merupakan usia produktif karena memiliki kemampuan dalam melakukan aktivitas rutin dan mampu untuk mengembangkan dirinya lebih baik meliputi aspek fisik, psikis, dan psikososial. Menurut Monks (2008) remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa dan fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berpikir konkret. Kondisi ini disebabkan oleh proses pendewasaan pada diri remaja serta berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun. Dimasa usia anak remaja ini terjadi masa pertumbuhan tulang yang sangat maksimal dan pertumbuhan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti aktivitas sehari-hari, gizi, dan kebiasaan yang sering dilakukan. Kebiasaan yang paling sering dilakukan menyimpang dari remaja yang paling umum adalah posisi tubuh yang akan berkaitan dengan postur tubuh hal ini menjadi sangat berhubungan erat dengan bentuk dari postur tubuh remaja.

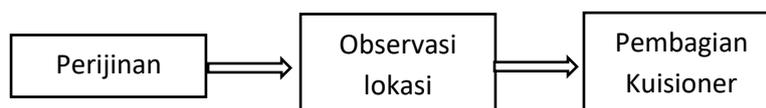
Postur tubuh merupakan sebuah titik penentu dalam menganalisa keefektifan dari suatu aktivitas dan pekerjaan. Dengan kata lain postur tubuh adalah perpaduan antara tinggi badan, berat badan, serta ukuran antropometrik lainnya pada diri seseorang. Postur tubuh mencakup keseluruhan tubuh mulai dari ujung rambut hingga kaki, maka terdapat banyak masalah-masalah postur tubuh yang muncul dan sering terjadi di kehidupan (Candra D.K, 2019). Faktor penyebab yang paling umum bisa terjadi saat remaja sedang melakukan pembelajaran didalam dikelas yang dilakukan hampir setiap hari, dimana kondisi remaja yang diharuskan duduk dengan posisi statis, berlama-lama duduk menghadap komputer atau handphone, atau keharusan membawa barang-barang seperti tas punggung dengan beban berlebih, hingga yang benar-benar karena kebiasaan buruk semata seperti malas melakukan aktivitas fisik. Namun hal-hal tersebut tentunya dapat kita cegah dengan memberikan sosialisasi tentang edukasi pengetahuan pentingnya menjaga postur tubuh dan penerapan menjaga postur tubuh saat melakukan aktivitas sejak usia dini. Maka dari itu dapat dipastikan masalah pada postur tubuh dapat dicegah dengan menjaga postur tubuh dengan baik agar hasilnya juga tetap baik dan ergonomis (Rahman dkk, 2022).

Di Indonesia ditemukan adanya kecenderungan munculnya gangguan struktur tulang belakang terutama pada anak usia remaja dikarenakan kebiasaan buruk yang sering dilakukan tanpa memperhatikan kondisi postur tubuh mereka, sehingga kebiasaan-kebiasaan ini mempengaruhi pertumbuhan tubuh pada usia remaja, misalnya posisi membaca, menulis, dan duduk yang tidak ergonomis. Sikap tubuh yang salah ketika duduk, berdiri, tidur, atau ketika membawa beban yang terlalu berat dapat menyebabkan gangguan pada tulang belakang dan persendian, sehingga dapat menimbulkan rasa pegal pada beberapa bagian tubuh (Nurhaliza, 2020). Hal ini yang membuat peneliti ingin mengetahui gambaran pengetahuan dari anak usia remaja di Desa Pelaga yang posisinya jauh dari kota dan sebagian besar anak remaja tersebut tidak terpapar informasi yang cukup tentang dampak negatif dari gangguan postur tubuh.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian di Desa Pelaga. Penelitian ini ditujukan kepada 55 anak usia remaja di Desa Pelaga dengan pemberian kuesioner yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan postur tubuh yang baik pada remaja di Desa Pelaga.

Metode

Penelitian ini dilakukan di Desa Pelaga selama 2 minggu dimana data dikumpulkan melalui kuisisioner dengan menggunakan metode *survey* kepada anak usia remaja Desa Pelaga dengan data yang akan dilaporkan dalam bentuk *deskriptif eksploratif*. Sampel dalam penelitian ini yaitu anak usia remaja di Desa Pelaga sebanyak 55 remaja yang terdiri dari 32 orang laki-laki dan 23 orang perempuan. Secara teknis kegiatan penelitian ini diawali dengan perijinan ke kepala Desa Pelaga dilanjutkan pemberian kuisisioner.



Hasil

Karakteristik dari sampel penelitian, sebanyak 55 sampel penelitian dan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 32 orang (58,2%) dengan mayoritas anak usia remaja berumur 13 tahun yaitu sebanyak 23 orang (41,8%). Pada tabel diatas didapatkan sebanyak 24 anak usia remaja (43,6%) memiliki tingkat pengetahuan postur tubuh dalam kategori buruk, sebanyak 17 anak usia remaja (30,9%) memiliki tingkat pengetahuan postur tubuh dalam kategori cukup, dan sebanyak 14 anak usia remaja (25,5%) memiliki tingkat pengetahuan postur tubuh dalam kategori baik.

Tabel 1 Karakteristik Sampel

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	32	58,2
Perempuan	23	41,8
Umur		
10 tahun	1	1,8
11 tahun	19	34,5
12 tahun	9	16,4
13 tahun	23	41,8
14 tahun	3	5,5
Pengetahuan Postur		
Buruk	24	43,6
Cukup	17	30,9
Baik	14	25,5

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, data menunjukkan bahwa remaja yang berusia 13 tahun merupakan sampel yang paling dominan dalam penelitian ini dengan jumlah sampel 23 orang (41,8 %), dan remaja usia 11 tahun dengan jumlah sampel 19 orang (34,5 %). Hal ini disebabkan oleh karena kelompok anak usia remaja tersebut merupakan kelompok dengan rata-rata paling banyak yang tinggal di Desa Pelaga. Selain itu anak pada usia rentang 11-13 tahun memang sedang mengalami fase transisi dan memiliki kemampuan untuk menggali objek lebih dalam terutama memecahkan masalah (Safirah S, 2016). Hal inilah yang mendorong anak usia tersebut untuk mengikuti penelitian ini serta termotivasi untuk menjadi lebih baik daripada sebelumnya

Dilihat dari gambaran tingkat pengetahuan anak usia remaja di Desa Pelaga terdapat 24 sampel (43,6%) yang memiliki gambaran pengetahuan postur tubuh dengan kategori buruk. Kategori ini merupakan kategori tertinggi dengan jumlah sampel terbanyak pada penelitian ini, hal ini disebabkan oleh karena rasa ketidakpedulian remaja terhadap postur tubuh dirinya sendiri, diikuti dengan kurangnya pengetahuan mengenai postur tubuh dikarenakan kurangnya sosialisasi serta edukasi dari pusat layanan kesehatan, kurangnya perhatian terhadap keluhan musculoskeletal pada remaja, kurangnya pemahaman remaja terhadap informasi yang tersebar di sosial media mengenai kebiasaan-kebiasaan buruk yang dilakukan berulang seperti pemakaian tas punggung yang dapat menyebabkan perubahan buruk pada posisi postur tubuh. Membawa tas punggung dengan beban berlebih dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan cedera dan penekanan yang berulang terutama pada tulang belakang. Tanpa disadari anak akan mengikuti pergeseran pusat gravitasi ke arah beban dan untuk mengimbangnya tubuh akan cenderung bersandar kearah berlawanan. Perubahan gaya inilah yang mengakibatkan beberapa perubahan postural pada tubuh (Dewi & Widyastuti, 2016).

Selain gambaran pengetahuan postur tubuh kategori buruk, terdapat juga gambaran tingkat pengetahuan postur tubuh kategori cukup yang ditemukan di Desa Pelaga yaitu sebanyak 17 sampel (30,9%) yang menandakan bahwa ini merupakan kategori tertinggi kedua dengan jumlah sampel yang cukup banyak setelah kategori buruk. Hal ini disebabkan oleh karena masih adanya efek rasa ketidakpedulian remaja terhadap postur tubuh dirinya sendiri. Selain rasa ketidakpedulian, anak usia remaja juga akan melewati fase dimana mereka memiliki rasa keingintahuan yang sangat tinggi sehingga informasi mengenai postur tubuh yang baik dapat mereka terima namun belum dapat diaplikasikan dengan benar dikarenakan kurangnya pemahaman yang dapat menimbulkan kesalahpahaman dalam informasi yang dicari. Sampel pada kategori inipun mengatakan bahwa mereka sering menggunakan tas punggung dengan beban yang cukup berat yang menyebabkan rasa tidak nyaman pada area punggung dan sampel mengatakan belum dapat mengatasi hal tersebut.

Dilanjutkan dengan gambaran pengetahuan postur tubuh kategori baik dengan jumlah sampel terendah pada penelitian ini yaitu sebanyak 14 sampel (25,5%). Didapatkan bahwa semua sampel pada kategori ini memiliki pengetahuan yang baik mengenai bagaimana cara menjaga postur tubuh dengan benar dan memiliki rasa kepedulian yang tinggi terhadap respon tubuh yang diberikan oleh dirinya sendiri. Adapun bentuk contoh respon yang dilakukan oleh sampel pada kategori ini yang dapat mencegah terjadinya gangguan postur tubuh adalah dengan mengurangi beban pada tas punggung yang selalu dibawa serta tidak menumpu beban tas punggung hanya pada satu sisi saja, mereka pun mengatakan sangat jarang menggunakan tas selempang atau satu tali. Pada penelitian sebelumnya telah dibuktikan bahwa bila beban yang dipikul pada kedua bahu tidak seimbang akan berdampak pada postur tubuh salah satunya yaitu bahu menjadi tinggi sebelah. Anak yang menggunakan tas satu tali beresiko dua kali lipat mengalami perubahan postur dibandingkan dengan anak yang menggunakan tas dua tali, kemungkinan anak-anak ini berusia paling dewasa dari remaja yang lain dan sudah mencerna isi informasi yang didapat dengan baik, dan mengetahui apa bahaya dari kesalahan postur tubuh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di Desa Plaga memiliki pengetahuan yang kurang mengenai bagaimana postur tubuh yang baik benar dan masalah-masalah apa saja yang ditimbulkan dari postur yang buruk.

Daftar Pustaka

- Dewi, I. G. A. P. A., & Widyastuti, I. A. P. (2016). Gambaran Perubahan Postur Tubuh pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Akibat Penggunaan Tas Punggung Berat. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 4(2), 6-12. Diperoleh tanggal 07 November 2022
- Rahman, I., Zalukhu, A. V., Aulia, A. R., & Fauzian, M. (2022). Sosialisasi Fisioterapi Terhadap Pencegahan Postur Tubuh Yang Buruk Pada Siswa Di SDN Baros Mandiri 4 Kota Cimahi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital*, 18-22. Diperoleh tanggal 07 November 2022
- Kristanto, C. D (2019). Komik Digital Informasi Kesehatan Postur Punggung Untuk Umur 18-25. Diperoleh tanggal 08 November 2022
- Mitova, S., Popova, D., & Gramatikova, M. (2014). Postural Disorders And Spinal Deformities In Children At Primary School Age. System For Screening, Examination, Prevention And Treatment. *Activities In Physical Education & Sport*, 4(2).
- Sarayati, S (2016). *Nalisis Faktor Perilaku Seksual Pada Anak Sd Di Sdn Dukuh Kupang li – 489 Kecamatan Dukuh Pakis Kelurahan Dukuh Kupang Surabaya*. Diperoleh tanggal 08 November 2022
- Utami, R. F (2021). Penyuluhan Tentang Peran Fisioterapi Pada Scoliosis Di SDN 03 Pasar Bawan Kecamatan Ampek Angkek Nigari. Diperoleh tanggal 07 November 2022