



**Edukasi *Core Endurance Training* untuk Mencegah Kelainan Postur Pada Anak Panti Asuhan Putri Nur Azizah Kota Banjarmasin**

**Akhmad Ridhani<sup>1\*</sup>, Julfiana Mardatillah<sup>2</sup>, Hana Maria Uli Lumbanraja<sup>3</sup>, Bernadus Sadu<sup>4</sup>, Utomo Wicaksono<sup>5</sup>, Dadan Prayogo<sup>6</sup>, Uswatun Hasanah<sup>7</sup>**

<sup>1,2,4,5,6,7</sup>Program Studi Sarjana Fisioterapi, STIKES Suaka Insan

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Suaka Insan

Aridhani21@gmail.com\*

**Article History:**

Received: 26-07-2024

Revised: 04-08-2024

Accepted: 05-08-2024

**Keywords:** Anak; Core Endurance Training; Kelainan Postur

**Abstract:** Tahapan pertumbuhan anak mengalami peningkatan kekuatan kemampuan fisik dan koordinasi tubuh. Tumbuh kembang anak mengalami osifikasi tetapi untuk fungsi otot masih belum matang dibandingkan dengan orang dewasa. Kerja otot yang berlebih pada anak usia sekolah dapat menimbulkan cedera, sehingga seorang anak harus memperhatikan berat beban yang dibawa setiap hari. panjang dapat menyebabkan masalah otot pada anak-anak. Postur tubuh dan gaya berjalan anak sekolah yang salah juga bisa menyebabkan masalah muskuloskeletal seperti nyeri otot, mati rasa, nyeri punggung dan bahu. anak sekolah perbaikan postur tubuh sangat diperlukan untuk jangka panjang mengatasi masalah kesehatan yang akan datang. Pada perbaikan postur seorang anak atau siswa, fisioterapi dapat memberikan penanganan berupa preventif yaitu berupa terapi latihan atau exercise untuk mencegah terjadinya cedera karena postur yang kurang baik. Metode yang digunakan adalah Ceramah interaktif dan demonstrasi re-demonstrasi dengan diawali proses Pre-test dan diakhiri proses Post-test untuk melihat nilai keberhasilan proses edukasi. Hasil yang didapatkan peningkatan pengetahuan dan kemampuan anak dalam melakukan latihan untuk mencegah Kelainan postur dengan baik dan benar.

© 2024 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

## PENDAHULUAN

Anak merupakan generasi penerus pembangunan negara dan investasi Indonesia menuju negara maju yang dapat diperhitungkan di tingkat global. Salah satu penentu negara ini memiliki investasi sumber daya manusia yang berkualitas adalah pertumbuhan dan perkembangan anak-anak Indonesia (Kemenkes, 2015).

Perkembangan anak adalah segala perubahan yang terjadi pada anak yang meliputi seluruh perubahan fisik, motorik dan kemampuan bahasa. Masing-masing aspek memiliki tahapan yang akan dilalui anak. Pada masa usia dini, anak mengalami tumbuh kembang yang luar biasa baik fisik motorik, kognitif, emosi, psikososial dan bahasa. Demikian pula perkembangan bahasa, perkembangan ini dipengaruhi perkembangan yang lain, terutama berkaitan dengan fisik dan intelektual anak. Perkembangan bahasa sangat penting karena dengan menguasainya anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Tumbuh kembang anak usia sekolah dapat dilihat dari perkembangan fisiknya yang ditandai dengan pertumbuhan berat badan dan tinggi badan yang melambat dibandingkan

dengan tahapan usia sebelumnya. Pada tahapan ini anak mengalami peningkatan kekuatan kemampuan fisik dan koordinasi tubuh. Tumbuh kembang anak mengalami osifikasi tetapi untuk fungsi otot masih belum matang dibandingkan dengan orang dewasa. Kerja otot yang berlebih pada anak usia sekolah dapat menimbulkan cedera, sehingga seorang anak harus memperhatikan berat beban yang dibawa setiap hari (Perry et al, 2010).

Membawa buku dan perlengkapan anak-anak sekolah merupakan salah satu dari berat beban yang dibawa anak usia sekolah tiap hari. Agar dapat meringankan maka biasanya anak sekolah menggunakan tas sekolah dan ransel (Mayank et al, 2007). Berat normal yang di sarankan untuk dibawa anak- anak adalah 10% - 15% dari berat tubuh anak (Panicker dan Sandesh, 2014). Sedang berat beban tas sekolah yang di bawa anak- anak sekarang adalah lebih dari berat normalnya. Berat badan rata- rata anak Indonesia usia 10- 15 tahun antara 28 kg -56 kg (Setyarini, 2006). Menurut Van Gent (2003), pada anak sekolah hampir setiap hari membawa tas sekolah lebih dari 18% berat tubuh mereka dan 57% anak-anak membawa tas sekolah yang berat dengan permasalahan di punggung. Siswa yang membawa buku di dalam tas yang lebih berat kemungkinan tidak tahu bahwa mereka sedang memasuki awal permasalahan kesehatan.

Penggunaan tas punggung yang tidak sesuai memiliki dampak negatif yang cukup besar bagi anak sekolah (Moore et al, 2007). Menurut C. Van Gent et al (2003) membawa banyak berat saat ke sekolah atau pemakaian yang tidak benar dalam jangka panjang dapat menyebabkan masalah otot pada anak- anak. Postur tubuh dan gaya berjalan anak sekolah yang salah juga bisa menyebabkan masalah muskuloskeletal seperti nyeri otot, mati rasa, nyeri punggung dan bahu. Menurut World Chiropractical Alliance (2001), anak- anak yang tidak dilakukan koreksi postur yang benar karena berat tas punggung yang berlebih dapat menyebabkan *misalignment spinal*.

Pada anak sekolah perbaikan postur tubuh sangat diperlukan untuk jangka panjang mengatasi masalah kesehatan yang akan datang. Pada perbaikan postur seorang anak atau siswa, fisioterapi dapat memberikan penanganan berupa preventif yaitu berupa terapi latihan atau *exercise* untuk mencegah terjadinya cedera karena postur yang kurang baik. Sesuai dengan KepMenKes No.778/MenKes/SK/VIII/2008, fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan, dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis), pelatihan fungsi, dan komunikasi. Gangguan postur bisa diberikan *Core Endurance Training*.

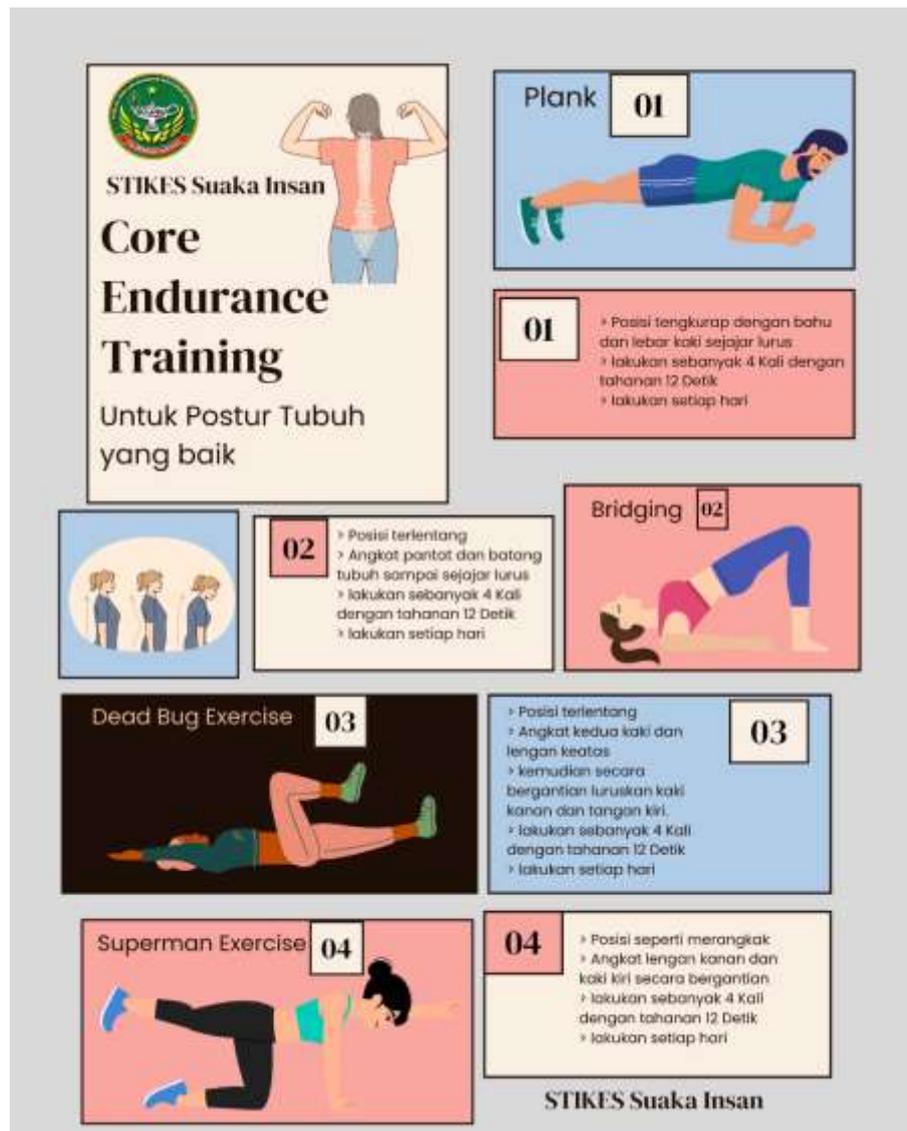
Menurut Ismaryati (2006), *endurance* (daya tahan) adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya, dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat, tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan. Dengan daya tahan yang baik, maka aktivitas sehari-hari tidak akan mengalami kelelahan yang begitu berat. *Core Endurance Training* adalah dimana suatu bentuk latihan yang lebih mengutamakan daya tahan pada otot inti atau core muscle.

Core muscle dibagi menjadi local muscle dan global muscle yang bekerja untuk menstabilkan tulang belakang (Clark, 2001). Adapun manfaat latihan core muscle adalah memperkuat core muscle akan memperbaiki postur tubuh dan mencegah sakit pinggang (*back pain*), membantu menjaga kesehatan otot, sehingga mencegah cedera pinggang lebih lanjut, meningkatkan kinerja tubuh, latihan penguatan core muscle tidak menyebabkan sakit nyeri otot, memperpanjang otot dan mencegah *imbalance global stability* saat menjadi tua.

Pada daerah lumbar spine, local muscle dan global muscle bekerja dalam keselarasan untuk memberikan keseimbangan biomekanik. Dengan mempertimbangkan lumbar spine sebagai distribusi kekuatan pada local system muscle menunjukkan respon untuk mempertahankan atau menjaga postural selama global system muscle bergerak dan membantu dalam stabilisasi seperti yang seharusnya dibutuhkan. Local muscle sebagai segmental stabilization dan global muscle sebagai pengontrol *range of movement* (Comerford dan Mottram, 2001). Berdasarkan hal di atas, Penulis melihat pentingnya edukasi *Core Endurance Training* kepada Anak yang masih mengalami masa pertumbuhan agar mencegah kelainan postur.

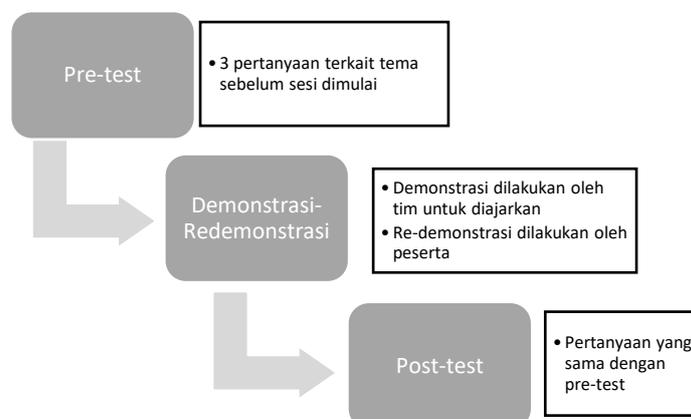
#### **METODE PELAKSANAAN**

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa ceramah interaktif serta demonstrasi-redemonstrasi gerakan *Core Endurance Training*. Dalam memilih responden dilakukan dengan cara *total sampling*, artinya semua anak yang terdaftar pada panti asuhan putri Nur Azizah Kota Banjarmasin berusia 5-16 tahun dengan jumlah 19 orang merupakan khalayak sasaran pengabdian ini, alat yang digunakan dalam penunjang kegiatan berupa laptop, proyektor, kursi, matras dan poster *Core Endurance Training*. Pengabdian dilakukan pada tanggal 26 Juni 2024 di Aula Panti Asuhan Nur Azizah Kota Banjarmasin.



**Gambar 1.** Poster tentang *Core Endurance Training*

Poster digunakan sebagai media untuk mendukung anak terkait *Core Endurance Training* dengan ditunjang dengan metode demonstrasi oleh Penulis dan dilakukan kembali atau re-demonstrasi oleh anak. Adapun urutan dalam pelaksanaan pengabdian ini sebagai berikut :



**Bagan 1.** Alur Pelaksanaan Pengabdian



**Gambar 2.** Proses Demonstrasi dan Re-Demonstrasi

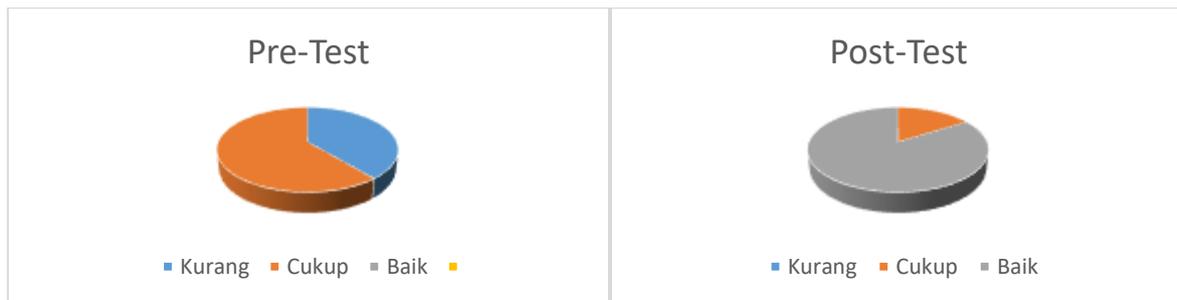
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang kami laksanakan pada tanggal 26 Juni 2024 di Panti Asuhan Nur Azizah Kota Banjarmasin ini adalah edukasi *Core Endurance Training* untuk mencegah Kelainan postur pada anak yang dapat dilakukan disela-sela kegiatan sehari-hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dyah Ratnawati (2016) tentang pengaruh *Core Endurance Training* pada perbaikan postur anak dimana didapatkan hasil yang signifikan bahwa pemberian *Core Endurance Training* terbukti memberikan pengaruh terhadap perbaikan postur pada anak. Indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan kuisisioner pre-test dan kuisisioner post-test untuk menilai tingkat pengetahuan anak terhadap latihan apa saja yang dapat membantu mencegah Kelainan postur. siswa terhadap pentingnya posisi duduk yang benar dalam kegiatan pembelajaran. Interpretasi hasil pengisian kuesioner diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu kurang, cukup dan baik. Pengetahuan anak tentang latihan apa saja yang dapat membantu mencegah Kelainan postur. Kurang apabila persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 0-30% atau menjawab maksimal sebanyak 1 pertanyaan, dikatakan cukup apabila persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 31-60% atau menjawab 2 pertanyaan dan dikatakan baik apabila persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 61-100% atau menjawab maksimal sebanyak 3 pertanyaan.

**Tabel 1.** Soal Kuesioner *Pre-Test* dan *Post-Test* Tentang Latihan Untuk Mencegah Kelainan Postur Pada Anak

NO	SOAL	BOBOT NILAI
1	Apakah anda tahu latihan untuk mencegah Kelainan postur ?	10
2	Sebutkan setidaknya satu latihan untuk mencegah Kelainan postur ?	10
3	Demonstrasikan setidaknya satu latihan untuk mencegah Kelainan postur !	10

Berdasarkan hasil pre-test tentang latihan untuk mencegah Kelainan postur di Panti Asuhan Nur Azizah Kota Banjarmasin yang dilakukan sebelum proses sosialisasi berlangsung, diperoleh hasil sebanyak 8 anak memiliki kategori “kurang”, 11 anak memiliki kategori “cukup”, dan 0 anak yang memiliki kategori “baik”. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas anak belum memiliki pengetahuan yang baik tentang latihan untuk mencegah Kelainan postur.



**Gambar 3.** Grafik Hasil Kuesioner Pre dan Post Test Tentang Pengetahuan Latihan Untuk Mencegah Kesalah Postur

Setelah dilakukan proses edukasi dengan metode ceramah interaktif dan demonstrasi re-demonstrasi, kemudian dilakukan post-test untuk menilai keberhasilan dari kegiatan ini, didapati hasil anak yang memiliki kategori “kurang” adalah 0 anak, kategori “cukup” adalah 3 anak dan kategori “baik” adalah 16 anak. Dari hasil evaluasi tentang latihan untuk mencegah Kelainan postur pada anak panti asuhan Nur Azizah Kota Banjarmasin dapat disimpulkan bahwa seluruh anak sudah memahami materi dan dapat melakukan latihan dengan gerakan yang benar.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan sosialisasi tentang latihan untuk mencegah Kelainan postur pada anak yang dapat dilakukan disela-sela kegiatan sehari-hari. Dengan hasil yang memuaskan berdasarkan pre-test dan post test dimana anak dapat memahami dan melakukan latihan dengan baik dan benar. Pemberian materi tambahan berupa berbagai macam kelainan tulang punggung belakang akibat posisi duduk yang salah dan penggunaan tas punggung yang benar serta pemberian hadiah sebagai *reward* apabila bisa menjawab kuis kepada para sanak juga menambah antusiasme. Penulis berharap para anak dapat terus menerapkan latihan untuk mencegah Kelainan postur disela-sela kegiatan sehari-hari.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses menyelesaikan artikel ini, penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang terlibat seperti Tim anggota Pengabdian yaitu Julfi, Hana, Bernard, Tomo, Dadan dan Uus, Pihak kampus STIKES Suaka Insan yang telah memberikan fasilitas berupa dukungan finansial, pihak Pengurus Panti Asuhan Nur Azizah Kota Banjarmasin yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. Van Gent J., Dols C M., De Rover., R.A Hira Sing and H. De Vet. 2003. The Weight Of Schoolbags And The Occurence Of Neck, Shoulder And Back Pain In Young Adolescents. Australian Journal Of Physioterapy. Elsevier. 916-921.
- [2] Clark M. 2001. Integrated Training, Human Movement Science, Current Concepts In Flexibility Training Core Stabilization Training, Neuromuscular Stabilization Training. In Integrated Training For The New Millenium. Thousand Oakc.CA. National Academy of Sport Medicine.
- [3] Comerford. M. J., Mottram. S. L. 2001. Fuctional Stability Retraining: Principles And Straegies For Managing Mechanical Dysfunction. Manual Therapy 6(1): 3-14

- 
- [4] Ismaryati. (2006). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- [5] Kemenkes RI (2015). Situasi Kesehatan Anak Balita di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- [6] Mayank M., Upender S., Nishat Q. (2007). Effect of backpack loading on cervical and shoulder posture in Indian School Children. Indian journal of physiotherapy and occupational therapy
- [7] Menteri kesehatan RI. (2008). Kepmenkes RI no 778/MENKES/2008 tentang pedoman pelayanan fisioterapi di sarana kesehatan; Jakarta
- [8] Moore MJ., White GL., Moore DL. (2007). Association of Relative Backpack Weight With Reported Pain, Pain Sites, Medical Utilization, And Lost School Time In Children And Adolescents. The Journal Of School Health
- [9] Perry, et-al. (2010). Maternal child nursing, 4th ed. Elsevier
- [10] Ratnasari, Dyah. (2016). Pengaruh Core Endurance Training Terhadap Perbaikan Postur Pada Anak Sekolah Menengah Pertama 2 Colomadu. Skripsi : UMS.
- [11] Rina Koshy Panicker, Sandesh T.S. (2014). Prevalence of Musculoskeletal pain in school going adolescents using school bags – A co- relational reserch. International Journal of Therapies and Rehabilitation Research 3(4):23- 30.
- [12] Setyorini. (2016). The Best Indonesian Fitness And Body Building Portal. Diakses 21 Juni 2016. <http://reps-id.com/tinggi-berat-badan-rata-rata-orang-sehat>
- [13] World Chiropractical Alliance. (2001). Back Pack. Diakses: selasa 21 Juli 2024. [www.world.chiropractical.alliance.org/about/](http://www.world.chiropractical.alliance.org/about/).