

**EDUKASI EFEK PENGGUNAAN TAS RANSEL DAN  
SOSIALISASI PEMBERIAN LATIHAN UNTUK  
PENCEGAHAN KIFOSIS PADA SISWA SMP-IT  
NURUL ILMI KOTA JAMBI**

**Faridah<sup>1</sup>, Wanti Hasmar<sup>2</sup>, Putra Hadi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Prodi D III Fisioterapi, STIKes Baiturrahim

e-mail: [taherfaridah821@gmail.com](mailto:taherfaridah821@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Backpacks are the school bags most commonly used by students. Using the wrong backpack can have negative impacts, for example body posture disorders such as kyphosis. Based on the situation analysis, the main problem for students who use backpacks is students' low knowledge about the effects of using heavy backpacks. The purpose of this activity is to educate about forms of postural abnormalities, how to do core stability exercises at home, good sitting posture, and how to use the right bag. The method of carrying out activities is in the form of puppet education, dialogue scripts and delivered in the form of power points regarding posture and forms of core exercises for the prevention of posture abnormalities. To determine the level of understanding and knowledge of children regarding the material provided, before delivering the material, a pre-test and post-test were carried out with a total of 5 multiple choice questions.. The results of this community service showed an increase in respondents' knowledge. It was found that prior to education, respondents' knowledge was poor (80%), moderate (13%), good (7%). After the education, the percentage of respondents' understanding was good (77%), moderate (17%), poor (7%), while the respondents' ability to demonstrate core stability exercises after training also increased. that is, 80% of respondents were able to do it independently.*

**Keywords:** *Education, Socialization, Kyphosis*

### ABSTRAK

*Ransel merupakan tas sekolah yang paling umum digunakan oleh pelajar. Penggunaan tas ransel yang salah dapat menimbulkan dampak negatif misalnya gangguan postur tubuh seperti kifosis. Berdasarkan analisis situasi, permasalahan utama siswa/siswi yang menggunakan tas ransel yaitu rendahnya pengetahuan siswa tentang efek penggunaan tas ransel yang berat. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk mengedukasi mengenai bentuk kelainan postur, cara melakukan core stability exercise di rumah, postur duduk yang baik, dan cara menggunakan tas yang tepat. Metode pelaksanaan kegiatan dengan bentuk edukasi disampaikan dalam bentuk power point mengenai postur serta bentuk latihan core stability untuk pencegahan kelainan postur. Untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan anak terkait materi yang diberikan, sebelum penyampaian materi dilakukan pre test dan post test dengan jumlah 5 soal pilihan ganda. Hasil pengabdian masyarakat ini didapatkan peningkatan pengetahuan responden diketahui bahwa sebelum edukasi pengetahuan responden yang kurang memahami sebanyak (80%), sedang (13%), baik (7%). setelah dilakukan edukasi persentase pemahaman responden yang baik (77%), sedang (17%), kurang (7%) sedangkan kemampuan responden mempragakan core stability exercise sesudah latihan juga mengalami peningkatan. yaitu responden mampu melakukan secara mandiri sebanyak 80%.*

**Kata kunci:** Edukasi, Sosialisasi, Kifosis

## A. PENDAHULUAN

Berkembangnya dunia pendidikan saat ini, salah satunya adalah sekolah islam terpadu dengan memadukan kurikulum pendidikan umum dan agama. Kurikulum ini menuntut pelajar untuk aktif dalam pelaksanaan kegiatan belajar di sekolah. Jam pelajaran di sekolah yang bertambah dan juga kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa. Kegiatan yang padat disekolah dan pelajaran yang padat, rata-rata pelanjar menggunakan tas

ransel untuk menunjang proses belajar mengajar ,dengan banyaknya penggunaan tas ransel oleh pelajar, mempengaruhi terhadap beban tas yang sehari-hari dibawa oleh siswa ke sekolah sehingga mempengaruhi kesehatan siswa, dampak negative penggunaan tas ransel salah satunya adalah adanya keluhan musculoskeletal seperti nyeri punggung dan leher. Apabila keluhan itu dibiarkan jaringan lunak,tulang, dan juga syaraf akan terjadinya cedera dapat menimbulkan kerentanan terhadap kerusakan pada otot rangka dan ligamen punggung bawah. Hasil penelitian menyatakan kurang lebih 90% siswa sekolah menggunakan tas punggung dengan disertai keluhan nyeri punggung dan bahu.(Nugroho, 2019)

Faktor kejadian nyeri punggung pada anak sekolah pada umumnya disebabkan oleh penggunaan tas punggung menjadi. *American Chiropractic Association* (ACA) menyatakan bahwa batasan berat beban tas punggung yang disarankan untuk dibawa oleh siswa yaitu tidak boleh lebih dari 10-15% dari berat badan, namun selain beban berat, posisi bahu tas juga berpengaruh seperti penggunaan tali tas ransel yang bergantung terlalu rendah juga dapat meningkatkan beban yang ditopang bahu sehingga posisi tubuh anak akan condong kearah depan ketika berjalan , posisi seperti ini jika dilakukan terus menerus menimbulkan ketegangan otot. Menurut Febriani , 2021 sebesar (30,8%) siswa membawa tas sekolah lebih dari 10% dari berat badan mereka. Sebesar (88,2%) siswa melaporkan mengalami sakit tubuh terutama di bagian leher, bahu dan punggung atas. (Febriani, 2021)

Penggunaan tas ransel dengan memakainya di kedua bahu lebih banyak digunakan oleh siswa, beban tas yang paling banyak dibawa masuk kategori sedang atau 10-15% berat badan, dengan durasi siswa memakai tas terbanyak selama 15-30 menit dalam sehari. Keluhan muskuloskeletal yang dialami oleh siswa terletak pada bagian leher 29,9%, bahu 32,5%,

punggung 22,7%, dan pinggang 14,9%. Variabel “beban tas” dan “durasi” terbukti berhubungan dengan keluhan muskuloskeletal yang dialami oleh siswa (*p value* 0,000). Terdapat hubungan yang signifikan antara berat tas dan durasi dengan keluhan muskuloskeletal pada siswa sekolah dasar (Legiran et al., 2018)

Keluhan musculoskeletal pada punggung seperti sakit atau nyeri otot yang timbul sering dialami akibat dari aktivitas fisik berat seperti pada mereka yang sering melakukan kegiatan mengangkat beban berat dengan menggunakan punggung, namun nyeri otot pada punggung yang dirasakan oleh siswa dikarenakan penggunaan beban tas yang berlebihan. Saat ini para siswa yang hampir seluruhnya menggunakan tas sekolah untuk membawa buku maupun barang lainnya seperti air minum ke sekolah (Erna Sariana & Ari Sudarsono, 2020). Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan tas sekolah sering dikaitkan dengan keluhan musculoskeletal berdasarkan jenis, berat, cara membawa tas serta durasi. Sebagian besar anak yang mengeluhkan berbagai keluhan muskuloskeletal menggunakan tas punggung 97,1%, dengan berat tas kategori berat 55% dan cara membawa tas dengan kedua bahu (95,6%), ditambah lagi dengan durasi kategori cukup lama yaitu 15-30 menit (50,7%). (Legiran et al., 2018). Sebagian besar siswa menggunakan tas punggung dengan berat lebih dari 10% BB, hal ini terjadi karena banyaknya buku pelajaran yang harus dibawa, belum lagi jika siswa membawa bekal makanan atau minuman, tentunya beban tas akan semakin bertambah, Jika kondisi ini berlanjut, lama kelamaan siswa akan merasakan nyeri atau keluhan nyeri otot pada punggung (Mahdatul, 2018).

Penggunaan tas yang salah dan beban berat tas melebihi standar terutama pada anak perempuan dan anak kecil lebih beresiko mengalami rasa sakit yang disebutkan di atas karena tubuh mereka yang kecil dan

lemah dipaksa untuk membawa beban yang berat, disamping itu pemakaian tas yang beratnya hanya satu sisi juga saja dapat menyebabkan bentuk tubuh yang jelek. Penggunaan tas ransel dengan tali pengikat yang ketat dan sempit yang menarik bahu juga dapat mengganggu sirkulasi peredaran darah dan syaraf karena tali pengikat ini dapat menimbulkan rasa kaku dan lemas di bagian lengan dan tangan. Ukuran tas ransel yang kebesaran dan berat tidak hanya merupakan penyebab sakit punggung, tetapi juga sakit di bagian tubuh yang lain (Wijana & M, 2017).

Nyeri punggung terdiri dari dua kategori yaitu nyeri yang bersifat lokal ataupun radikuler atau kedua-duanya yang dirasakan pada area sekitar thorak dan lumbal ataupun lumbo sakral. *Archives of Disease in Childhood* melakukan survei terhadap 1.403 anak sekolah menemukan bahwa siswa berusia 12-17 tahun menggunakan tas ransel dengan beban berlebihan. Hasil survey menyatakan bahwa sebanyak 61,4% mengalami nyeri pada punggung bagian bawah. Kondisi ini menggambarkan bahwa nyeri punggung bawah banyak dikeluhkan dan paling sering terjadi pada usia 12-17 tahun padahal usia ini merupakan waktu pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Padahal anak-anak seharusnya tidak membawa beban lebih dari 10% dari berat badannya (Rodríguez, 2012). Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya, di mana anak yang menggunakan tas punggung dengan beban yang lebih berat, memiliki resiko yang tinggi untuk menderita nyeri punggung dan keluhan patologis pada punggung. (Rodriguez dalam (Pradnya Ayu Dewantari & Adiputra, 2017)

Hasil penelitian Sari (2014) menyatakankan bahwa angka kejadian nyeri punggung pada anak usia 11 tahun mengalami peningkatan sebesar 12%, dan mengalami peningkatan pada anak berusia 15 tahun sebesar 50%. Dampak yang timbul dari terus meningkatnya angka kejadian nyeri

punggung tersebut adalah menurunnya kualitas kesehatan anak serta pertumbuhan anak juga menjadi kurang optimal.

Sekolah Menengah Pertama (SMP-IT) Nurul Ilmi Jambi merupakan sekolah *full day* dengan visi adalah "Terdepan Mewujudkan Insan yang Tangguh, Cerdas dan Berakhlak Mulia . SMP-IT Nurul Ilmi menerapkan kurikulum nasional dan kurikulum berbasis Pendidikan islam. Kondisi seperti ini mengakibatkan siswanya menggunakan tas dengan muatan buku yang berat , bahkan ada sebagian siswa yang juga membawa bekal dan minuman sehingga penggunaan rasel semaki berat

Berdasarkan observasi yang dilakukan ti PkM tas punggung merupakan tas sekolah yang paling umum digunakan siswa Sekolah Menengah Pertama Nurul Ilmi Jambi, siswa membawa tas punggung sebanyak (100%),setelah dilakukan wawancara di beberapa siswa mereka menyatakan menggunakan tas punggung itu praktis dan muatnya banyak, namun siswa tidak mengetahui bahwa tas ransel jika penggunaanya yang salah secara terus-menerus dapat mengakibatkan perubahan postur tubuh yang bersifat *Irreversible* salah satunya adalah bentuk tubuh kyfosis..

Penderita kifosis postural sudah sejak lama diketahui dan hingga saat ini masih ada pasien yang menderita kyphosis terutama pada usia anak dan remaja (Zurawski et al., 2020).Kejadian kifosis postural pada anak dan remaja pada umumnya disebabkan karena kebiasaan berpostur yang buruk dan saat beraktivitas, seperti duduk dengan postur kepala dan leher yang condong ke depan dalam waktu yang lama, saat menonton TV, mengendarai mobil, membaca buku, bekerja,belajar, menggunakan laptop atau computer (Mastropoll et al., 2018).

Postur tubuh yang baik saat beraktivitas adalah postur yang membutuhkan pengeluaran energi minimum untuk menjaga agar tetap normal/selaras, sedangkan pemanfaatan energi dan upaya yang berlebih

akan menunjukkan postur tubuh yang buruk. Postur berhubungan dengan cara seseorang membawa dirinya saat duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring. Postur tubuh yang jelek adalah postur yang mengakibatkan otot-otot tertentu yang menegang atau memendek sementara yang lain memanjang dan menjadi lemah yang sering terjadi akibat aktivitas sehari-hari. Faktor risiko postur tubuh yang buruk juga mencakup faktor psikososial seperti stress dan tekanan pekerjaan (Yoga, 2018)

Ada beberapa rekomendasi latihan untuk membantu mencegah atau meningkatkan punggung atas yang berubah bentuk. Konsistensi adalah kuncinya. Latihan ini harus diulang minimal tiga hingga empat kali perminggu untuk melihat hasilnya dari waktu ke waktu.

Beberapa latihan yang dapat dilakukan secara rutin diantaranya adalah *mirror image*, *head retraction*, dan *life extension* (González-Gálvez et al., 2019). Latihan kifosis dapat berupa latihan peregangan, latihan penguatan, dan gerakan tulang belakang dapat meningkatkan kontrol postural, fungsi fisik, dan kualitas hidup pada masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan terapi latihan untuk memperbaiki postur tulang belakang sejak masa pertumbuhan akan memberikan efek lebih baik untuk fungsi fisik dan kualitas hidup (Naderi et al., 2019). Hal ini merupakan pemberian edukasi yang berguna untuk mengubah pola hidup anak-anak yang memiliki kebiasaan buruk seperti sering menunduk atau membungkuk dalam mengerjakan sesuatu sehingga dengan adanya latihan ini, diharapkan untuk mencegah perubahan postur tubuh yang semakin memburuk.

Siswa SMP Nurul Ilmi Kota Jambi membutuhkan penyuluhan, demonstrasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait penggunaan tas ransel yang baik dan benar. Dari permasalahan yang ditemukan dilapangan. Solusi yang diberikan pada kegiatan pengabdian yaitu untuk memecahkan

permasalahn terkait penggunaan tas ransel yang mencakup 1) memberikan penyuluhan ; 2) Demonstrasi *core stability exercise*.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan memeberikan sosialisasi dan edukasi berupa penyuluhan dan praktik langsung dengan memerikan demonstrasi latihan yang dapat dilakukan secara mandiri cara mengatasi nyeri punggung dan leher .dengan menggunakan metode *core stability exercise*.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP-IT Nurul Ilmi Kota Jambi dengan peserta siswa/siswi SMP kelas 8 sebanyak 30 responsden. Proses kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 metode yaitu:1) edukasi (penyuluhan) mengenai postur baik dan buruk s ; 2) demonstrasi cara melakukan *core stability exercise* secara mandiri untuk mencegah lelainan postur tubuh.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, meliputi beberapa tahapan sebagai berikut :

### **Persiapan**

Tahapan awal dari pelaksanaan Pengabdian Masyarakat yaitu: melakukan observasi untuk menggali informasi potensi, dan masalah yang terdapat pada siswa/siswi SMP-IT Nurul Ilmu Kota Jambi sebagai bahan acuan untuk merumuskan program kegiatan PkM. Observasi dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung di SMP-IT Nurul Ilmi, melakukan dialog dengan pihak terkait seperti guru bagian kesiswaan dan juga siswa/siswi. Observasi juga dilakukan dengan menggunakan kuesioner tentang *screening* kifosis ataupun permasalahan postur lainnya yang dibagikan kepada setiap siswa/siswi. Setelah itu mengirimkan surat perizinan . Setelah mendapat izin dari Kepala Sekolah SMP-IT Nurul Ilmi

dan Pusat Penelitian dan Pengabdian masyarakat (PPPM) STIKes Baiturrahim No.128/STIKBA/01/X/2022, kemudian Tim Pengabdian Masyarakat berdiskusi kembali dengan bagian kesiswaan SMP-IT Nurul Ilimi terkait Pengabdian Masyarakat yang akan dilaksanakan. Diskusi berlangsung dengan menggunakan *Handphone/ WhatsApp*. Memastikan tempat pelaksanaan kegiatan, penyusunan jadwal kegiatan serta pembuatan proposal kegiatan pengabdian masyarakat, membuat materi yang akan disampaikan dalam bentuk power point.

### **Pelaksanaan**

Pada kegiatan pelaksanaan ini dilakukan dengan cara edukasi dengan memberikan materi tentang postur yang baik ketika belajar, posisi duduk yang benar dan cara menggunakan tas yang tepat dan memberikan demonstrasi latihan *core stability*. Kemudian dilakukan wawancara terstruktur untuk mengukur tingkat pemahaman dan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi dan demonstrasi *core stability exercise*

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara edukasi mengenai postur dan latihan *core stability*. Sebelum memulai materi dilakukan *pre test* dan setelah penyuluhan dilakukan *post test* yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman dan pengetahuan siswa sebelum dan setelah diberikan materi mengenai postur yang baik, posisi duduk yang benar dan cara menggunakan tas yang tepat. Dalam kegiatan ini yang tim PkM lakukan yaitu dengan cara melakukan penyuluhan dan mempraktekkan cara melakukan exercise yang baik dengan metode *core stability exercise*, postur duduk yang benar, dan cara menggunakan tas punggung dengan tepat. Dalam upaya preventif ini akan didampingi oleh guru bagian kesiswaan yang diharapkan mampu diterapkan setiap saat ketika mengajar di kelas.

## Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi (Monev) dilakukan secara langsung kepada sasaran yaitu siswa dan siswi SMP-IT Nurul Ilmi. Adapun cakupan monev dalam kegiatan ini meliputi monev perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi hasil. Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan memberikan angket secara langsung kepada siswa dan siswi dengan pendampingan.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PkM pada siswa SMP-IT Nurul Ilmi Kota Jambi kelas 8 berjumlah 24 siswa/siswi dilakukan secara tatap muka yang bertempat di aula. Materi yang disampaikan yaitu mengenai macam macam kelainan postur, cara menggunakan tas yang baik, posisi duduk yang benar dan cara latihan latihan *core stability*. Bentuk penyampain materi menggunakan media power point. Sebelum memulai penyampain materi, peserta diinstrusikan untuk mengisi kuis pre test yang berisikan 5 pertanyaan dari materi yang akan diberikan. Setelah itu dilakukan penyampain materi edukasi kelainaan postur, posisi duduk, dan cara menggunakan tas yang baik menggunakan media wayang selama 1 jam yang diikuti dengan sesi tanya jawab dan mempraktekkan latihan *core stability*.

**Gambar 1.**  
Memberikan Materi



Aktivitas penyuluhan kesehatan merupakan cara dalam menyampaikan informasi terkait pendidikan kesehatan. Adapun kegiatan penyuluhan yang dilakukan dengan cara memberikan pesan atau informasi dan membangun keyakinan sehingga peserta penyuluhan menjadi mengerti, tahu dan memahami serta dapat ikut dan berbuat sesuatu sesuai anjuran dan berkaitan dengan kesehatan. Adapun tingkat keberhasilan penyuluhan kesehatan tergantung kepada proses pembelajaran penyuluhan yang dilakukan. (Narwastu et al., 2021).

**Gambar 2.**  
Demonstrasi



Metode demonstrasi merupakan bagian metode kegiatan penyuluhan yang dilakukan dengan cara memperagakan *core stability exercise* atau memberikan contoh langsung kepada siswa yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan siswa, sehingga dapat diterapkan di rumah untuk mengatasi nyeri muskuloskeletal yang dirasakan siswa setelah menggunakan tas ransel yang berat.

Kegiatan demonstrasi pada siswa SMP-IT Nurul Ilmu untuk mengatasi nyeri leher dan punggung setelah menggunakan tas ransel yaitu dengan memberikan *core stability exercise*. Metode demonstrasi dianggap unggul dilakukan karena lebih mudah dipahami, lebih menarik, siswa dirangsang untuk mengamati, dan dapat melakukan sendiri (redemonstrasi). Kelebihan metoda demonstrasi dapat memberikan suatu keterampilan tertentu kepada kelompok sasaran, memudahkan penjelasan karena penggunaan bahasa yang minimal dan lebih ditekankan pada praktiknya, membantu sasaran untuk memahami dengan jelas jalannya suatu proses prosedur yang dilakukan. Ini juga sesuai dengan teori (Taufik, 2009). Tujuan pemberian latihan peregangan otot yaitu untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan ketika terjadi keluhan nyeri pada bagian punggung bawah dan meningkatkan gerak sendi (Astuti & Koesyanto, 2016).

Menurut Arikunto bahwa hasil evaluasi pengetahuan dikelompokkan 3 kategori yaitu baik (76%-100%), Cukup (56%-75%) dan kurang ( $\leq 55\%$ ) (Arikunto, 2013). Sebelum dilaksanakan penyuluhan pengetahuan responden yang kurang memahami sebanyak 24 orang (80%), sedang 4 orang (13%), baik 2 orang (7%). Setelah dilakukan penyuluhan persentase pemahaman responden yang baik 23 orang (77%), sedang 5 orang (17%), kurang 2 orang (7%). Masih kurang kemampuan responden untuk memahami materi penyuluhan yang diberikan karena tidak fokus

ketika diberikan penyuluhan (Grafik 1). Hasil evaluasi kemampuan memperagakan *core stability exercise* dikelompokkan 3 kategori yaitu Mampu (skor 3 : Jika siswa/siswi mampu memperagakan seluruh langkah-langkah *core stability exercise*, kurang mampu (skor 2 : Jika siswa/siswi kurang sesuai memperagakan seluruh langkah-langkah *core stability exercise* dan tidak mampu ( skor 1 : Jika siswa/siswi tidak mampu memperagakan seluruh langkah-langkah *core stability exercise*. Data kemampuan responden memperagakan *core stability exercise* sebelum dan sesudah latihan juga mengalami peningkatan. Sebelum diberikan demonstrasi responden mampu melakukan gerakan *core stability exercise* hanya 17% yaitu gerakan-gerakan dasar, setelah dilakukan demonstrasi berulang-ulang responden mampu melakukan *core stability exercise* secara mandiri sebanyak 80%, Ketidakmampuan responden melakukan *core stability exercise* dikarenakan kesulitan mengikuti gerakan diakarenakan tidak fokus (Tabel 2 dan Tabel 3)

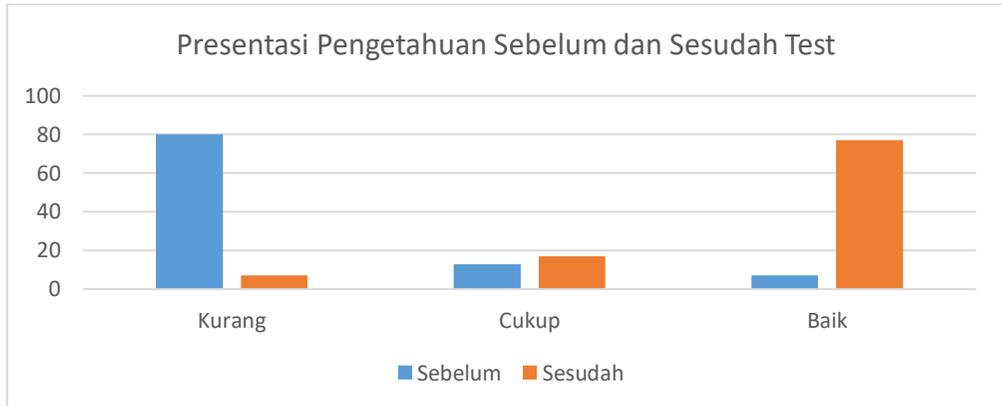
Untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan siswa/siswi terkait materi yang diberikan, sebelum penyampain materi dilakuakn pre test berkaitan dengan materi yang disampaikan dengan jumlah soal pre test 5 soal pilihan ganda. Setelah seluruh penyampain materi selesai dilakukan kembali post test dengan soal yang sama dengan sebelumnya, hal ini bertujuan untuk menilai tingkat pemahaman dari anak anak terkait materi tersebut dan mengetahui keefektifan dalam penyamapain materi oleh pemateri. Waktu pengerjaan soal untuk pre test dan post test masing masing adalah selama 10 menit.

Data pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan mengenai kifosis mengalami peningkatan seperti pada Grafik 1. Sedangkan data kemampuan responden memperagakan *core stability*

*exercise* sebelum dan sesudah latihan juga mengalami peningkatan seperti pada tabel 3 dan tabel 4

**Grafik 1.**

Prosentase Pengetahuan siswa/siswi SMP-IT Nurul Ilmi Sebelum dan Sesudah Test



Berdasarkan grafik diatas dapat diketahui bahwa sebelum penyuluhan pengetahuan responden yang kurang memahami sebanyak 24 orang (80 %), sedang 4 orang (13%),baik. 2 orang (7%). setelah dilakukan penyuluhan persentase pemahaman responden yang baik 23 orang ( 77%), sedang 5 orang (17%) , kurang 2 orang (7%) .

**Tabel 3.**

Hasil *Pre-test* siswa SMP-IT Nurul Ilmi melakukan *core stability exercise*

No.	Keterampilan	Persentase
1.	Mampu	17%
2	Kurang mampu	13%
3.	Tidak Mampu	70%
	Jumlah	100%

Berdasarkan tabel diatas data kemampuan responden memperagakan *core stability exercise* sebelum latihan , keterampilan responden dikategorikan mampu sebanyak 17%, kurang mampu 13% dan tidak mampu 70%

**Tabel 4.**

Hasil *Post-test* Pengrajin Batik melakukan *stretching exercise*

No.	Keterampilan	Persentase
1.	Mampu	80%
2	Kurang mampu	10%
3.	Tidak Mampu	10%
Jumlah		100%

Tahap akhir kegiatan ini yaitu melakukan evaluasi. Kegiatan evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui hasil kegiatan dan untuk mengetahui kendala yang dialami siswa, sehingga diharapkan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini benar-benar efektif serta dapat diimplementasikan untuk aktivitas di sekolah ataupun di rumah secara mandiri, (Widiastuti et al., 2023)

Berdasarkan tabel di atas data sesudah latihan mengalami peningkatan, responden mampu melakukan gerakan *core stability exercise* sebanyak 80%, kurang mampu 10% dan tidak mampu 10%.

Tingkat pengetahuan siswa SMP-IT Nurul Ilmi Kota Jambi. sebelum dilakukan penyuluhan masih kurang. Namun setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan terhadap pengetahuan responden. Hal ini sesuai dengan penelitian (Hepilita et al., 2019) ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan diet hipertensi pada penderita hipertensi usia dewasa di puskesmas Mombok Manggarai Timur, demikian juga sebelum dilakukan demonstrasi *core stability exercise* kemampuan siswa dan siswi SMP-IT Nurul Ilmi masih kurang, responden mengetahui peregangan otot hanya yang dasar-dasar seperti menggerakkan pinggang, leher, bahu, namun setelah dilakukan latihan *core stability exercise* terjadi peningkatan terhadap kemampuan responden melakukan secara mandiri cara. Hal seperti yang dikemukakan oleh (Suryani & Iswanto, 2017) bahwa metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan responden.

#### **D. KESIMPULAN**

Pelaksanaan kegiatan edukasi mengenai materi postur yang baik, posisi duduk yang benar, dan cara menggunakan tas yang benar ini bertujuan untuk pencegahan siswa/siswi siswa SMP-IT Nurul Ilmi Kota Jambi terhadap kelainan postur, serta meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai postur yang baik, latihan *core stability* dan cara menggunakan tas yang benar. Metode pendekatan yang dilakukan menggunakan metode edukasi dan demonstrasi. Berdasarkan peningkatan nilai pada *post test* dibandingkan nilai *pre test*, terdapat peningkatan yang signifikan sehingga dapat disimpulkan siswa memahami materi yang diberikan dan lebih antusias dalam menerima materi yang disampaikan. Metode demonstrasi yang disampaikan juga efektif. Meskipun dalam kegiatan ini banyak kendala yang terjadi, kami berharap kegiatan ini akan terus berlanjut dan lebih dikembangkan lagi dengan materi yang berbeda dan yang lebih luas sehingga pengetahuan siswa mengenai kesehatan lebih banyak. Serta diharapkan materi yang telah disampaikan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari hari dan dapat diterapkan di dalam belajar mengajar di kelas.

#### **E. UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah dan guru pendamping bagian kesiswaan SMP-IT Nurul Ilni Kota Jambi dan kepada STIKes Baiturrahim Jambi atas dukungan moril serta materil sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revi).
- Astuti, S. J., & Koesyanto, H. (2016). Pengaruh Stretching Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Lingkup Gerak Sendi Pada Penyadap Getah Karet Pt Perkebunan Nusantara Ix (Persero) Kendal. *Unnes Journal of Public Health*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i1.9698>
- Bahrudin, A., Zaka, U., Sholah, S., & Aziz, A. (2021). Pemanfaatan dan Prospek Budidaya Cabe Jamu di Dusun Nung Malaka Desa Daleman Kecamatan Galis Kabupaten Bangkalan. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 108-126.
- Erna Sariana, & Ari Sudarsono. (2020). Hubungan Penggunaan Tas Sekolah dengan Keluhan Nyeri Punggung pada Siswa di SMP Negeri 106 Jakarta. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 5(2), 35–44. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v5i2.4986>
- Febriani, Y. (2021). Edukasi Akan Dampak Penggunaan Tas Ransel Yang Salah. *Empowering Society Journal*, 2(2), 155–160. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/ESJ/article/view/1477/pdf>
- González-Gálvez, N., Gea-García, G. M., & Marcos-Pardo, P. J. (2019). Effects of exercise programs on kyphosis and lordosis angle: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 14(4), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216180>
- Hepilita, Y., Saleman, K. A., Sarjana, P., Fikp, K., St, U., Paulus, R., Jl, J. A., & Yani, R.-F. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(2), 91–100.
- Legiran, L., Suciati, T., & Pratiwi, M. R. (2018). Hubungan antara penggunaan tas sekolah dan keluhan muskuloskeletal pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.32539/jkk.v5i1.6120>
- Mahdatul, L. (2018). Hubungan antara Berat Beban Tas Punggung dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah, Nyeri Bahu, Nyeri Leher pada Siswa. *Photosynthetica*, 2(1), 1–13. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76887-8%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-93594->
-

- 2%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-409517-5.00007-3%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jff.2015.06.018%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41559-019-0877-3%0Aht
- Mastropoll, C., Herchenroder, K., & Luna, M. (2018). *Dynamic Correction of Postural Kyphosis*. <https://core.ac.uk/download/pdf/212992208.pdf>
- Naderi, A., Rezvani, M. H., Shaabani, F., & Bagheri, S. (2019). Effect of kyphosis exercises on physical function, postural control and quality of life in elderly men with hyperkyphosis. *Iranian Journal of Ageing*, 13(4), 464–479. <https://doi.org/10.32598/SIJA.13.4.464>
- Narwastu, C. M. M., Irsan, A., & Fitriangga, A. (2021). Efektivitas penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan mencuci tangan siswa MTs Miftahul Ulum 2 Kubu Raya. *Jurnal Cerebellum*, 6(4), 90. <https://doi.org/10.26418/jc.v6i4.47738>
- Nugroho, D. V. P. (2019). Hubungan Berat Tas Punggung Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Murid Kelas 4-6 di SD Muhammadiyah 9 Malang. *Universitas Muhammadiyah Malang*, 7–37.
- Pemenkes. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor.48 Tentang Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja*.
- Pradnya Ayu Dewantari, L., & Adiputra, I. (2017). Hubungan berat tas punggung dengan keluhan nyeri punggung bawah, nyeri bahu dan nyeri leher pada siswa sd di Kecamatan Kuta, Badung. *E-Jurnal Medika Udayana*, 6(2), 1–11.
- Samaun, S., Gufron, A., Islamiyah, I., Hakim, Z., & Ulum, B. (2021). Penyuluhan Masyarakat Dalam Menumbuhkan Kesadaran Melestarikan Tradisi Sabellesen di Desa Cok-Pocok Daleman Kecamatan Galis Kabupaten Bangkalan. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 127-145.
- Stauri, S., Wantiyah, & Rasni, H. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Motivasi Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) Pada Petani Desa Wringin Telu Kecamatan Puger Kabupaten Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 4(1), 95–101.
- Suryani, & Iswanto. (2017). *Penyuluhan Melalui Metode Demonstrasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Guru Ngaji Di Provinsi Lampung*. 503–507.
- Taufik. (2009). *Prinsip-Prinsip Promosi Kesehatan Dalam Bidang Keperawatan*.
-

- Widiastuti, C. T., Universari, N., & N.S.S, R. L. P. (2023). Pemberdayaan Melalui Edukasi Kewirausahaan Dan Pembukuan Keuangan Bagi UKM Gerai Kopimi Kelurahan Mlatiharjo Semarang. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.34312/ljpm.v2i1.17071>
- Wijana, N., & M, S. (2017). Sosialisasi Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Sekolah Di Sekolah Dasar Gugus I Dan Ii Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng. *Jurnal Widya Laksana*, 3(2), 63. <https://doi.org/10.23887/jwl.v3i2.9164>
- Yoga. (2018). *Poor posture and its causes*. 3(2), 235–236.
- Zurawski, A. L., Kiebzak, W. P., Kowalski, I. M., Sliwinski, G., & Sliwinski, Z. (2020). Evaluation of the association between postural control and sagittal curvature of the spine. *PLoS ONE*, 15(10 October), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241228>