



Skrining dan Edukasi Pencegahan Kelainan Postur Tubuh pada Anak Panti Asuhan

Screening and Education on Prevention of Posture Abnormalities in Orphanage Children

Hana Maria Uli Lumbanraja^{1*}, Julfiana Mardatillah², Akhmad Ridhani³,
Hilda Emma Mallisa⁴

^{1,4}Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Suaka Insan Banjarmasin, Indonesia

^{2,3}Program Studi Fisioterapi, STIKES Suaka Insan Banjarmasin, Indonesia

*Korespondensi penulis: lumbanrajahana@gmail.com

Article History:

Received: Juni 12, 2024;

Revised: Juli 19, 2024;

Accepted: August 11, 2024;

Published: August 14, 2024;

Keywords: Screening, Education
Prevention, Posture Abnormalities,
Children

Abstract: *The problem of posture abnormalities in children is increasingly becoming the center of attention. Poor habits in sitting position, standing posture and improper use of bags will cause posture abnormalities. Screening and education about the importance of maintaining posture has an important role in preventing postural abnormalities in children from an early age. This community service activity was carried out on 20 children at the Nur Azizah Putri Orphanage. At the beginning of this activity, screening was carried out first to see the condition of the child's posture, then providing education about efforts to prevent postural abnormalities. The method of implementing activities with lectures and demonstrations using power point media and posters. The screening results showed as many as 19 children with normal body conditions and 1 child leading to postural abnormalities. When providing education, children are very enthusiastic and excited. The results of the activity evaluation showed that all children were able to practice the correct sitting position, standing posture and use of bags in an effort to prevent postural abnormalities. With this activity, it is hoped that it can provide information for children at Nur Azizah Orphanage so that they can learn to maintain body balance to prevent and reduce postural risks in the future.*

Abstrak

Masalah kelainan postur tubuh pada anak kian hari semakin menjadi pusat perhatian. Adanya kebiasaan yang buruk dalam posisi duduk, sikap berdiri serta penggunaan tas yang tidak benar, akan menyebabkan kelainan pada postur tubuh. Skrining dan edukasi tentang pentingnya menjaga postur tubuh memiliki peran penting dalam mencegah kelainan postur tubuh anak sejak dini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 20 anak di Panti Asuhan Putri Nur Azizah. Pada awal kegiatan ini dilakukan skrining terlebih dahulu guna melihat keadaan postur tubuh anak, kemudian pemberian edukasi mengenai upaya pencegahan kelainan postur tubuh. Metode pelaksanaan kegiatan dengan ceramah dan demonstrasi menggunakan media *power point* dan poster. Hasil skrining menunjukkan sebanyak 19 orang anak dengan kondisi tubuh normal dan 1 orang anak mengarah pada kelainan postur tubuh. Saat pemberian edukasi anak-anak sangat antusias dan bersemangat. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan semua anak-anak mampu melakukan praktik posisi duduk, sikap berdiri dan penggunaan tas yang benar dalam upaya pencegahan kelainan postur tubuh. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan dapat memberikan informasi bagi anak-anak Panti Asuhan Nur Azizah agar dapat belajar menjaga keseimbangan tubuh guna mencegah dan mengurangi risiko postural di masa mendatang.

Kata Kunci: Skrining, Edukasi, Pencegahan, Kelainan Postur Tubuh, Anak.

1. PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak sampai remaja adalah masa paling penting dalam mengembangkan system *muskuloskeletal*. Masalah fisik pada periode ini dapat menjadi faktor prediktor gangguan *irreversibel* pada masa dewasa karena tulang dan otot berkembang pada tahap awal kehidupan. Anak-anak dengan kebiasaan baik dalam proses tumbuh kembang akan memiliki postur tubuh yang tegap dan simetris (Pristianto et al., 2023). Kebiasaan yang baik dan benar akan mendapatkan hasil postur tubuh yang baik. Jika anak salah posisi atau memiliki kebiasaan yang buruk dalam *lifestyle* sehari-hari seperti kesalahan dalam posisi duduk di kelas, kebiasaan buruk dalam posisi bermain *gadget* dan penggunaan tas yang salah yang dilakukan dalam waktu yang lama, maka akan mengakibatkan nyeri pada punggung dan berisiko pada kelainan postur. American Chiropractic Association merekomendasikan bahwa batas normal sekitar 10% sampai 15% dari berat badan untuk berat ransel yang digunakan.

Kelainan postur tidak hanya terjadi pada anak-anak dan tetapi juga orang dewasa, karena kebiasaan posisi tubuh yang buruk. Edukasi mengenai postur tubuh yang baik pada anak sangat penting untuk di sosialisasikan sejak dini, karena mempengaruhi kesehatan fisik dan perkembangan mereka. Anak-anak yang memiliki kebiasaan yang tidak baik pada postur tubuh akan berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan seperti nyeri punggung, leher, bahu dan lain sebagainya. Selain itu juga, postur tubuh buruk atau mengalami kelainan akan dapat mempengaruhi penampilan dan kepercayaan diri anak, yang pada akhirnya akan berdampak pada interaksi social dan kinerja akademis mereka.

Berdasarkan Rekapitulasi data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan prevalensi masalah *musculoskeletal* termasuk kelainan postur tubuh cukup signifikan di Indonesia. Menurut beberapa penelitian dan laporan di Indonesia, berbagai kelainan postur tubuh seperti *scoliosis*, *lordosis*, dan *kifosis* sering ditemukan pada anak-anak. *Skoliosis* adalah kelainan *musculoskeletal* yang paling umum, dengan prevalensi berkisar antara 1-13% populasi dunia, 0,5% hingga 3% di antara anak-anak dan remaja (Nugroho et al., 2021). Nyeri muskuloskeletal merupakan keluhan umum yang mempengaruhi tulang, otot, dan sendi. Muskuloskeletal, nyeri leher dan punggung menempati urutan kesepuluh, empat, bahkan yang pertama diantara masalah kesehatan pada tahun hidup dengan disabilitas (Vos et al., 2015). Masalah ini sering kali muncul karena disebabkan oleh kebiasaan duduk yang buruk selama proses belajar dan beban tas yang berat. Salah satu nyeri muskuloskeletal yaitu nyeri punggung yang

dapat terjadi pada bagian punggung bawah (Fatmarika et al., 2021). Akibatnya akan menyebabkan perubahan postur dan berdampak pada penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan posturan atau keseimbangan tubuh pada anak. Jika hal ini tidak dicegah atau ditangani dengan serius, maka kelainan postur ini akan berdampak hingga anak tumbuh dewasa.

Tulang belakang memiliki peran yang penting dalam setiap aktifitas gerak manusia, karena berfungsi sebagai penegak tubuh manusia. Tulang belakang memiliki tugas yang berat karena menyongkong berat badan dan sekitar dua per tiga berat tubuh manusia disokong oleh tulang belakang. Seiring berjalannya waktu, rangka atau tulang dapat mengalami perubahan bentuk. Perubahan bentuk ini disebut dengan penyimpangan postural atau kelainan postur tubuh.

Penyimpangan postur adalah postur tubuh yang berbentuk dari hasil peningkatan ketegangan otot atau pemendekan otot sedangkan otot yang lain memanjang dan lemah akibat kesalahan tubuh dalam bersikat saat aktivitas sehari-hari (Pristianto et al., 2019). Penyimpangan atau kelainan pada tulang belakang ini disebabkan oleh kebiasaan duduk dengan posisi yang tidak benar, akibatnya terjadi kesalahan postur dan sikap tubuh yang menyebabkan trauma tulang belakang. Belum lagi Pandemi Covid-19 yang menyebabkan perubahan perilaku, terutama pada anak-anak dan remaja. Penggunaan gadget yang membuat anak-anak lebih banyak duduk dan kurang berolahraga, meningkatkan risiko kelainan tulang belakang. WHO mencatat ada 250.000 hingga 500.000 kasus gangguan tulang belakang pada setiap tahunnya. 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 (Widyantari, 2023).

Permasalahan *muskuloskeletal* ini harus ditangani dengan memberikan edukasi dan program latihan yang tepat. Edukasi yang diberikan antara lain sikap duduk yang benar, posisi berdiri yang benar dan cara penggunaan tas yang benar serta cara mengangkat barang yang benar. Kegiatan ini adalah kegiatan yang biasa dilakukan sehari-hari, bahkan sangat sering dilakukan secara berulang-ulang sebagai rutinitas sehari-hari.

Langkah awal mencegah kelainan pada tulang belakang diperlukan skrining terlebih dahulu untuk melihat kondisi pada seseorang. Selain skrining dengan postur assesments, juga diperlukan pemberian edukasi mengenai sikap tubuh yang baik dan benar sangat penting untuk mencegah kelainan pada tulang belakang. Kelainan postur tubuh bisa terjadi pada siapa saja, tanpa

memandang usia. Masa anak dan remaja merupakan usia produktif karena memiliki kemampuan dalam melakukan aktifitas rutin dalam pengembangan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Dimasa usia anak dan remaja terjadi masa pertumbuhan tulang yang sangat maksimal dan pertumbuhan ini dipengaruhi oleh beberapa factor seperti aktifitas sehari-hari, gizi, dan kebiasaan yang sering dilakukan berulang-ulang (Widyantari, 2023). Kebiasaan sikap atau posisi tubuh yang tidak baik pada rutinitas sehari-hari, perlahan akan mengakibatkan perubahan postur bahkan kelainan pada postur. Skринing dan Edukasi mengenai pencegahan kelainan postur tubuh sebaiknya di berikan sejak dini terutama pada anak-anak dan remaja, tidak hanya di sekolah tetapi juga di panti asuhan yang mayoritas anak-anak dan remaja.

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan demonstrasi secara langsung dengan menggunakan alat bantu audiovisual seperti *power point*, video dan poster. Adapun rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada 3 (tiga) tahap yaitu Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan dan Tahap Evaluasi.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah Tim PKM melakukan observasi di Panti Asuhan Putri Nur Azizah Banjarmasin yang dilaksanakan pada tanggal 19 Juni 2024. Observasi dilakukan untuk memberikan penjelasan kepada Ketua Panti Asuhan tentang tujuan pelaksanaan kegiatan, serta permohonan izin untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Kemudian dilakukan analisis kebutuhan masalah yang terjadi di Panti Asuhan terkait keluhan pada postur tubuh dan pendataan jumlah anak serta umur anak di Panti Asuhan

Setelah melakukan observasi, Tim PKM merencanakan materi dan mengembangkan media edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan anak-anak di Panti Asuhan. Materi dan media edukasi mencakup pembuatan *power point*, video, dan poster panduan pencegahan postur tubuh dan contoh sikap postur tubuh yang benar. Pendekatan interaktif dan media audiovisual ini bertujuan untuk memudahkan pemahaman anak-anak dalam melakukan praktik program latihan postur tubuh seperti sikap duduk yang benar, sikap berdiri yang benar, cara penggunaan tas yang benar, serta mengangkat barang yang benar.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan sebanyak satu kali dalam satu hari, dimana sasaran kegiatan ini adalah anak-anak Panti Asuhan Putri Nur Azizah Banjarmasin. Kegiatan ini dilakukan bersama Tim Dosen PKM yaitu dosen Program Studi Keperawatan dan Program Studi Fisioterapi, serta beberapa mahasiswa Program Studi Fisioterapi STIKES Suaka Insan.

Pada awal tahap pelaksanaan, sebelum diberikan edukasi, Tim PKM dan mahasiswa melakukan skrining postur tubuh terlebih dahulu. Skrining ini dilakukan dengan pendekatan individu yang gunanya untuk mengetahui bagaimana keadaan kondisi postur tubuh pada setiap anak, sesuai dengan analisis kebutuhan pada saat observasi. Setelah dilakukan skrining, tim PKM kemudian memberikan edukasi dengan metode ceramah terkait Postur Tubuh yang baik dan benar. Pemberian edukasi ini dilakukan dengan menggunakan media *power point* dan poster. Dan setelah pemberian edukasi, tim PKM melakukan demonstrasi dengan metode praktik bersama terkait program latihan pencegahan kelainan postur tubuh. Adapun materi pencegahannya antara lain, sikap duduk yang benar, sikap berdiri yang benar, penggunaan tas yang benar dan mengangkat barang dengan benar. Tim PKM dan mahasiswa melakukan pendampingan secara individu pada praktik ini.

Tahap Evaluasi

Evaluasi pada kegiatan ini dilakukan pendekatan penguatan positif dengan memberikan kesempatan bagi anak untuk mempraktikkan kembali program latihan yang telah di berikan sebelumnya. Evaluasi dilakukan secara individu, bagi setiap anak yang dapat mempraktikkan kembali terkait cara sikap duduk yang benar, sikap berdiri yang benar, atau penggunaan tas yang benar, Tim PKM akan memberikan *reward* khusus. Kegiatan ini membuat anak Panti Asuhan juga terlibat aktif dan semakin antusias dalam memperhatikan dan mempraktikkan kembali cara sikap duduk yang benar, sikap berdiri yang benar, dan penggunaan tas yang benar.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Panti Asuhan Putri Nur Azizah pada hari Rabu, 26 Juni 2024, pukul 09.00 WITA. Adapun gambaran data sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini diuraikan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Jenis Kelamin	N	%
Perempuan	20	100%
Laki-Laki	0	0%
Total	20	100%
Kategori	N	%
8-10	10	50%
11-13	6	30%
14-16	4	20%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sasaran pengabdian masyarakat ini secara keseluruhan berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang anak, dengan rentang usia 8-10 tahun sebanyak 10 orang, usia 11-13 tahun sebanyak 6 orang, dan 14-16 tahun sebanyak 4 orang.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan program skrining terlebih dahulu sebelum pemberian edukasi terkait pencegahan kelainan postur tubuh pada anak. Proses skrining oleh Tim PKM dan dibantu oleh mahasiswa program Studi Fisioterapi STIKES Suaka Insan. Skrining ini dilakukan guna untuk melihat bagaimana kondisi postur tubuh pada anak. Adapun gambaran pelaksanaan program kegiatan dan data hasil skrining dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

**Gambar 1. Melakukan skrining postur tubuh pada anak Panti Asuhan Putri Nur Azizah**

Pada skrining didapati hasil sebanyak 19 orang anak dengan kondisi postur yang normal, dan 1 orang anak memiliki kondisi mengarah pada kelainan postur tulang belakang. Setelah dilakukan skrining, Tim PKM melakukan edukasi mengenai upaya pencegahan kelainan Postur Tubuh pada Anak Panti Asuhan Putri Nur Azizah Banjarmasin dengan menggunakan metode ceramah dengan menggunakan media *power point* dan poster.



Gambar 2. Poster Materi Edukasi

Setelah pemberian edukasi dengan metode ceramah melalui media *power point* dan poster, Tim PKM dan mahasiswa melakukan praktik pencegahan kelainan postur tubuh, dengan materi pencegahannya antara lain, sikap duduk yang benar, sikap berdiri yang benar, penggunaan tas yang benar dan mengangkat barang dengan benar. Edukasi terkait praktik pencegahan kelainan postur tubuh ini memainkan peran penting dalam upaya penyaluran informasi pada untuk mencegah kelainan postur tubuh karena kebiasaan buruk sehari-hari. Memberikan edukasi pada anak sejak dini tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang baik, dapat secara signifikan mengurangi risiko tentang musculoskeletal di masa yang akan datang.



Gambar 3. Pemberian Edukasi dengan Metode Ceramah dan Praktik

Saat pemberian edukasi anak-anak sangat antusias dan bersemangat. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan semua anak-anak mampu melakukan praktik kembali bagaimana posisi duduk yang benar, sikap berdiri yang benar, penggunaan tas yang benar, dan cara mengangkat barang yang benar. Anak-anak memahami dan berupaya untuk membiasakan sikap-sikap postur tubuh yang baik ini dilakukan dalam kehidupan sehari-hari agar dapat pencegahan kelainan postur tubuh.

Melalui edukasi mengenai postur tubuh yang baik, diharapkan dapat memberikan informasi bagi anak-anak Panti Asuhan Nur Azizah, sehingga anak-anak dapat belajar cara menjaga keseimbangan tubuh dan mengurangi risiko postural di masa yang akan datang. Diharapkan program pengabdian kepada masyarakat ini dapat mengedukasi anak-anak dalam mengembangkan kebiasaan postur tubuh yang baik sehingga kebiasaan ini dapat mereka bawa hingga dewasa. Ini adalah investasi penting dalam kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan, serta menjaga postur tubuh dalam aktifitas *lifestyle* sehari-hari, khususnya bagi anak-anak Panti Asuhan Putri Nur Azizah Banjarmasin.

4. DISKUSI

Postur tubuh yang benar adalah postur yang terjaga persendiannya serta memiliki tulang yang sejajar satu sama lain, menghasilkan berat badan yang terdistribusi secara merata yang ditumpuk pada dirinya sendiri sedemikian rupa sehingga bobot yang lebih besar ditanggung oleh struktur anatomi yang terletak lebih rendah. Secara alami, struktur mekanik anatomi manusia cenderung ke posisi tertentu yang akan mendistribusikan dan mengarahkan beban dengan benar melalui sendi. Dengan mempertahankan posisi secara signifikan akan mengurangi keausan sendi yang tidak normal yang menyebabkan radang sendi, dan menghilangkan beban yang tidak perlu pada otot serta meningkatkan kesehatan ligamen. Hal ini untuk mencegah ketegangan otot yang berlebihan seperti sakit pinggang dan nyeri otot. Postur yang benar akan memastikan pemeliharaan yang seimbang pada tulang belakang selama proses penuaan serta menghindari gejala *kifosis*, *lordosis*, *scoliosis* dan lain-lain.

Untuk mencegah dan memperbaiki postur tubuh yang buruk, dibutuhkan program latihan secara rutin. Latihan ini merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan dengan tujuan target tertentu dengan intensitas yang telah ditetapkan, sehingga dapat membantu mencegah dan memperbaiki kelainan postur pada tulang belakang. Berikut beberapa alasan pentingnya edukasi

dan program latihan ini, antara lain:

1. Pencegahan masalah kesehatan: Postur tubuh yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti nyeri punggung, bahu, dan leher. Dengan membiasakan postur yang baik sejak dini, anak-anak dapat mengurangi risiko terkena masalah-masalah ini di masa depan.
2. Perkembangan fisik yang seimbang: Postur yang baik mendukung perkembangan tulang dan otot yang seimbang. Anak-anak yang memahami pentingnya postur tubuh yang baik cenderung memiliki perkembangan fisik yang lebih optimal dan seimbang.
3. Peningkatan kepercayaan diri: Postur tubuh yang tegap sering kali dikaitkan dengan rasa percaya diri yang tinggi. Anak-anak perempuan yang diajarkan untuk duduk dan berdiri dengan postur yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih besar, yang dapat mempengaruhi interaksi sosial dan kinerja akademis mereka
4. Mendukung kegiatan sehari-hari: Anak-anak dengan postur yang baik biasanya memiliki keseimbangan dan koordinasi yang lebih baik, yang dapat membantu mereka dalam berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik seperti olahraga dan tari
5. Kesadaran akan kesehatan diri: Edukasi mengenai postur tubuh yang baik juga dapat meningkatkan kesadaran anak-anak akan pentingnya menjaga kesehatan secara keseluruhan. Ini dapat mendorong mereka untuk lebih memperhatikan aspek-aspek lain dari kesehatan, seperti pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang teratur.
6. Mengurangi risiko cedera: Postur yang baik dapat membantu mengurangi risiko cedera saat beraktivitas fisik, seperti berolahraga. Dengan postur yang benar, tekanan pada sendi dan otot dapat diminimalkan
7. Pengaruh terhadap penampilan: Postur tubuh yang baik juga mempengaruhi penampilan secara keseluruhan. Anak perempuan yang memahami pentingnya postur tubuh cenderung terlihat lebih rapi dan berpenampilan lebih baik, yang bisa berdampak positif pada bagaimana mereka dipandang oleh orang lain.

Untuk mencegah kelainan tulang belakang, diperlukan kebiasaan posisi dan sikap yang benar dalam rutinitas sehari-hari, contohnya dalam posisi duduk, sikap berdiri, penggunaan tas, dan mengangkat barang. Dengan adanya kebiasaan baik ini, maka dapat mencegah kelainan tulang belakang atau postur tubuh.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan skrining dan pemberian edukasi pencegahan kelainan postur tubuh pada anak-anak di panti asuhan Putri Nur Azizah Banjarmasin. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui kondisi postur tubuh atau tulang belakang pada anak, dan memberikan edukasi mengenai pencegahan kelainan postur tubuh. Hasil skrining menunjukkan sebanyak 19 orang anak dengan kondisi tubuh normal dan 1 orang anak mengarah pada kelainan postur tubuh. Saat pemberian edukasi anak-anak sangat antusias dan bersemangat. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa semua anak-anak sebanyak 20 orang mampu melakukan kembali praktik posisi duduk yang benar, sikap berdiri yang benar dan penggunaan tas yang benar dalam upaya pencegahan kelainan postur tubuh. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan dapat memberikan informasi bagi anak-anak Panti Asuhan Nur Azizah agar dapat belajar menjaga keseimbangan tubuh guna mencegah dan mengurangi risiko postural di masa mendatang.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih diberikan kepada pihak Panti Asuhan Putri Nur Azizah Banjarmasin atas kesediaan sebagai mitra pelaksana dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang telah memberikan waktu untuk turut serta dalam pelaksanaan kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan. Terima Kasih juga kepada mahasiswa/mahasiswi Program Studi Sarjana Fisioterapi STIKES Suaka Insan yang ikut berpartisipasi pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat sehingga pelaksanaannya dapat berjalan baik dan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Fatmarizka, T., Afriani, K. D., & Arwida, N. (2021). Prevalensi pola keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Kartasura. *Journal Physical Therapy UNISA*, 1(2), 64–67. <https://doi.org/10.31101/jitu.2415>
- Nugroho, R. D., Dharmawan, T. M., & Kusumaningrum, A. T. (2021). Program preventif primer kelainan postural pada anak usia 10–12 tahun pada masa pandemi COVID-19 di SDIT Muhammadiyah Al-Kautsar Gumpang. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(1), 67–72. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i1.12974>
- Pristianto, A., Damayanti, A., Suryani, N., Rahman, F., & Setyaningsih, R. (2019). Upaya pencegahan dan edukasi gangguan postur pada siswa SDN 03 Pabelan Sukoharjo. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(1).

- Pristianto, A., Utami, P. S. W., Gamal, A. A., Amri, N. D., Maharani, & Lathifani, D. I. (2023). Upaya preventif gangguan postur pada siswa dan siswi SDN 2 Gonilan dengan media boneka karakter tangan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 3570–3577. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6774>
- Vos, T., Barber, R. M., Bell, B., Bertozzi-Villa, A., Biryukov, S., Bolliger, I., Charlson, F., Davis, A., Degenhardt, L., Dicker, D., Duan, L., Erskine, H., Feigin, V. L., Ferrari, A. J., Fitzmaurice, C., Fleming, T., Graetz, N., Guinovart, C., Haagsma, J., ... Murray, C. J. L. (2015). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990–2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 386(9995), 743–800. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60692-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60692-4)
- Widyantari, D. P., Patni, G. A. P. L., & Paramurthi, I. A. P. (2023). Gambaran pengetahuan postur tubuh yang baik pada remaja di Desa Pelaga. *Indonesian Journal of Physiotherapy Research and Education (IJOPRE)*, 4(1), 41–44.
- Zainovita, E., Pratiwi, R. Y., Agustyaningsih, N. A., Fadhilah, S., Rasyidi, A., Fatmarizka, T., Pristianto, A., & Wahyuni. (2023). Edukasi postur tubuh yang baik dan benar saat duduk untuk mencegah perubahan postur tulang belakang. *DIANDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 14–20. e-ISSN: 2829-7806