

BAB
1
PEND
AHU
LUA
N

Partisipasi siswa dalam kegiatan perkuliahan dan proses pembelajaran memerlukan lamanya waktu duduk, terutama ketika mereka menggunakan laptop atau perangkat gadget saat belajar. Meskipun demikian, mayoritas masyarakat masih kurang peduli terhadap penerapan posisi duduk yang benar, meskipun hal ini dapat berdampak pada kesehatan masyarakat di masa depan (Hutasuhut et al., 2021). Duduk merupakan posisi tubuh di mana beban tubuh bagian atas ditopang oleh pinggul dan sebagian paha, di mana perubahan posisi dan gerakan terbatas (Natasya Milenia, 2022). Sikap duduk yang tidak benar dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, termasuk mengalami nyeri pada bagian bawah punggung (Iskandar et al., 2020).

Diperkirakan bahwa di Indonesia prevalensi nyeri pada bagian bawah punggung telah banyak diderita. Hasil studi menunjukkan bahwa kasus low back pain mencapai puncaknya pada dekade ketiga, dengan prevalensi yang meningkat pada rentang usia 60-65 tahun, dan kemudian mengalami penurunan bertahap (Iskandar et al., 2020). Sedangkan untuk angka kejadian nyeri punggung bawah pada remaja cukup tinggi. Dimana ditemukan bahwa sekitar 76,2% dari 1.089 responden yang berusia 10-19 tahun melaporkan mengalami nyeri punggung bawah, terutama di bagian segmen lumbal mencapai 74,8%, dengan sekitar 44,7% mengalami nyeri ringan yang mendominasi (Cahaya, 2021). Hal ini diduga dapat terjadi di usia muda, salah satunya akibat postur tubuh yang tidak benar.

kelainan akibat postur tubuh yang tidak benar dapat mengakibatkan kelengkungan tulang belakang ke arah anterior atau ke posterior. Hampir 80% dari kasus nyeri tulang punggung disebabkan oleh kurangnya kelenturan (tonus) otot atau kurangnya aktivitas fisik. Otot yang lemah, terutama pada bagian perut, tidak mampu menyokong punggung dengan

optimal (Pramana. I. G. B. T., 2020). Menempatkan tekanan berlebih pada struktur tulang belakang, otot, dan ligamen saat Posisi duduk yang buruk dapat menyebabkan ketegangan berlebih pada otot-otot punggung bawah. Maka dari itu untuk mengurangi risiko nyeri punggung bawah, penting untuk memahami prinsip-prinsip postur tubuh yang baik saat duduk dan berusaha untuk menjaga postur tubuh yang ergonomis. Ini melibatkan penggunaan kursi yang mendukung tulang belakang, menjaga posisi duduk yang seimbang, dan melakukan istirahat dan peregangan secara teratur untuk mencegah ketegangan otot.

1.1 ANALISA SITUASI

Pelaksanaan Pelayanan fisioterapi kepada masyarakat dimulai dengan langkah persiapan dengan melakukan observasi permasalahan pada siswa SMPN 6 Malang untuk mengumpulkan informasi awal yang diperlukan. Pada tahap ini, melibatkan dua dosen utama dan dua siswa dari Program Studi Sarjana Fisioterapi sebagai strategi pemecahan masalah untuk mencapai tujuan pengabdian masyarakat. Oleh karena itu, didapatkan bahwa siswa banyak mengalami kelahan ketika duduk dalam waktu yang lama saat perkuliahan ataupun mengerjakan tugas.

1.2 PERMASALAHAN MITRA

Analisis situasi pada pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pemahaman siswa terkait pentingnya posisi duduk yang baik dan prinsip ergonomi masih perlu ditingkatkan. Terdapat risiko yang signifikan dari faktor-faktor seperti kursi yang tidak mendukung, meja yang tidak sesuai tinggi, dan durasi duduk yang berlebihan. Meskipun ada upaya pendidikan, evaluasi menunjukkan bahwa efektivitas program ini dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku siswa masih perlu dievaluasi lebih lanjut. Rekomendasi perbaikan termasuk peningkatan fasilitas ergonomis dan peran aktif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak kesehatan jangka panjang dari posisi duduk yang buruk.