



Widi Arti | Angria Pradita | Yohanes Deo Fau  
Rahmat Nugraha | Nurul Halimah

# ANALISA POSTUR

## MENGUNGKAP KUNCI KESEIMBANGAN TUBUH





Widi Arti | Angria Pradita | Yohanes Deo Fau  
Rahmat Nugraha | Nurul Halimah

# ANALISA POSTUR

## MENGUNGKAP KUNCI KESEIMBANGAN TUBUH





# **ANALISA POSTUR**

## **Mengungkap Kunci Keseimbangan Tubuh**

---

Widi Arti, S.Fis., M.Kes., AIFO

Angria Pradita, S.Ft, Physio, M.Biomed

Yohanes Deo Fau., S.FT., Physio., MH.Kes., M.Kes., AIFO., CMC.,  
DMAP., COMT

Rahmat Nugraha, S.Ft.,M.Fis.,COMT.,CDNP

Nurul Halimah S.Ft., Physio., M.Biomed



PENERBIT BFS MEDIKA

# **ANALISA POSTUR**

## **Mengungkap Kunci Keseimbangan Tubuh**

---

---

Penulis

Widi Arti, S.Fis., M.Kes., AIFO

Angria Pradita, S.Ft, Physio, M.Biomed

Yohanes Deo Fau., S.FT., Physio., MH.Kes., M.Kes., AIFO., CMC.,  
DMAP., COMT

Rahmat Nugraha, S.Ft.,M.Fis.,COMT.,CDNP

Nurul Halimah S.Ft., Physio., M.Biomed

Editor Penerbit : Herista Novia Widanti

Desain Sampul: Ari Santoso

Setting & Layout Isi: Aditiya

Sumber Gambar Awal Bab :

Adaptasi dari berbagai sumber internet

Diterbitkan & dicetak oleh CV. BFS MEDIKA

Jl. Raya Sungon NO 21 Cluster C10 NO 04 , Suko, Kec. Sidoarjo,

Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61224

Telp :0896-8225-8086

Website : [www.penerbitbfsmedika.com](http://www.penerbitbfsmedika.com)

Email : [bfsmedika@gmail.com](mailto:bfsmedika@gmail.com)

Anggota Ikapi

ISBN : 978-623-88783-7-6

Hak cipta dilindungi oleh Undang- Undang  
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam  
bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk  
memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem  
penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit



## PRAKATA

---

---

Selamat datang di dunia analisis postur fisioterapi, sebuah aspek yang kritis dalam upaya kita untuk memahami dan meningkatkan kesehatan fisik dan fungsionalitas tubuh. Buku “**Analisa Postur: Mengungkap Kunci Keseimbangan Tubuh**” ini hadir sebagai panduan komprehensif bagi fisioterapis, mahasiswa fisioterapi, dan semua individu yang ingin mengeksplorasi pentingnya postur dalam menjaga kesehatan tubuh.

Dalam era modern yang serba cepat ini, masyarakat sering terjebak dalam rutinitas yang mempengaruhi postur tubuh kita. Terlalu sering kita mengabaikan bagaimana postur yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan dan performa fisik kita. Untungnya, analisis postur fisioterapi dapat membantu mengidentifikasi masalah postur secara spesifik dan memberikan solusi untuk memperbaiki serta menjaga keseimbangan tubuh kita.

Buku ini mengeksplorasi berbagai aspek penting dalam analisis postur fisioterapi. Mulai dari konsep dan komponen analisis postur, teknik-teknik evaluasi dan penilaian postur yang penting, hingga peran vital fisioterapis dalam melaksanakan analisis postur dengan baik. Selain itu, kami juga menghadirkan metode dan alat-alat mutakhir yang digunakan dalam evaluasi postur, seperti sistem pengukuran gerakan tubuh, teknologi pengukuran kekuatan otot, dan analisis komputerasi postur.

Dalam setiap bab, kami berusaha memberikan penjelasan yang jelas dan terperinci, didukung oleh ilustrasi dan studi kasus yang relevan. Kami percaya bahwa melalui buku ini, Anda akan memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya analisis postur dalam praktik fisioterapi sehari-hari.

Para fisioterapis akan menemukan buku ini sebagai sumber berharga yang memberikan wawasan tentang bagaimana analisis postur dapat membantu mengoptimalkan postur, mengurangi nyeri, meningkatkan fungsi tubuh, dan memperbaiki kualitas hidup pasien. Kami berharap buku ini dapat



memberikan alat yang kuat bagi Anda untuk meningkatkan perawatan pasien dan membantu mereka mencapai keseimbangan tubuh yang optimal.

Terima kasih telah memilih buku “Analisa Postur: Mengungkap Kunci Keseimbangan Tubuh” sebagai panduan Anda dalam perjalanan untuk menggali lebih dalam tentang pentingnya postur dalam kesehatan dan kualitas hidup. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi praktik fisioterapi Anda dan memberikan kontribusi positif dalam perbaikan kesehatan dan keseimbangan tubuh manusia.

Salam hangat,

Penulis Buku



## **Daftar Tabel**

Tabel 4.1 Penanganan Berdasarkan Derajat Keparahan

Tabel 5.1 Teknik Koreksi Posture

Tabel 5.2 Dosis Penggunaan Streching

Tabel 5.3 Dosis Massage

Tabel 5.4 Dosis Strengthening



## Daftar Gambar

- Gambar 1.1 Gangguan Postural
- Gambar 1.2 Contoh Edukasi Postural yang baik
- Gambar 2.1. Posisi netral tampak lateral
- Gambar 2.2. Postur tubuh ideal dari tampak posterior
- Gambar 2.3. Flatback
- Gambar 2.4 Lordosis
- Gambar 2.5. Swayback
- Gambar 2.6. Kifosis-Lordosis
- Gambar 2.7. Scoliosis kiri
- Gambar 2.8. Scoliosis kanan
- Gambar 4.1 Deformitas Skoliosis
- Gambar 4.2. Tampak koliosis bidang sagittal
- Gambar 4.3. Bidang-Bidang tampak scoliosis
- Gambar 4.4. Kurvatur Chart Skoliosis Pada Usia Dewasa
- Gambar 4.5 Postur Duduk Yang Baik Menurut Fisioterapis
- Gambar 5.1, Tampilan posterior dan lateral pada tungkai
- Gambar 5.2 Foward Head Posture
- Gambar 5.3 Perubahan Kesejajaran Pergelangan Kaki
- Gambar 5.4 Mekanisme injury dan aktivasi Myofasial trigger Point
- Gambar 5.5 Insertio dan Origo Upper Trapezius
- Gambar 5.6 Dry Needling Upper Trapezius Muscle dengan Pincer Palpation
- Gambar 5.7 Insertio dan. Origo levator scapula
- Gambar 5.8 Dry Needling Levator Scapulae Muscle dengan Flat Palpation
- Gambar 5.9 Insertio dan. Origo supraspinatus
- Gambar 5.10 Dry Needling Supraspinatus Muscle dengan Flat Palpation
- Gambar 5.11 Insertio dan. Origo Infraspinatus
- Gambar 5.12 Dry Needling Infraspinatus Muscle dengan Flat Palpation
- Gambar 5.13 Insertio dan. Origo Rhomboid
- Gambar 5.14 Dry Needling Rhomboid Muscle dengan Flat Palpation



Gambar 5.15 Insertio dan. Origo Quadratus Lumborum

Gambar 5.16 Dry Needling Quadratus Lumborum Muscle dengan Flat Palpation

Gambar 5.17 Insertio dan. Origo Gluteus Maximus

Gambar 5.18 Dry Needling Gluteus Maximus dengan Flat Palpation

Gambar 5.19 Insertio dan. Origo Piriformis

Gambar 5.20 Dry Needling Piriformis dengan Flat Palpation

Gambar 5.21 Exercise dengan Skip Rope

Gambar 6.1 Kifosis

Gambar 6.2 Hiperkifosis

Gambar 6.3 Lordosis

Gambar 6.4 Scoliosis

Gambar 6.5 Indikasi Skoliosis

Gambar 6.6 Posisi Ergonomis di depan komputer

Gambar 6.7 Edukasi angkat beban



# DAFTAR ISI

<b>PRAKATA.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>Bab 1. DASAR-DASAR ANALISIS POSTUR .....</b>	<b>14</b>
1.1 Pengantar Postur .....	14
1.2 Pentingnya Postur Dalam Fisioterapi .....	19
1.3 Konsep Dan Komponen Analisis Postur .....	26
1.4 Evaluasi Dan Penilaian Postur .....	29
1.5 Teknik Dan Pendekatan Dalam Analisis Postur .....	34
1.6 Interpretasi Dan Implementasi Hasil Analisis Postur .....	38
1.7 Studi Kasus Dan Contoh Penerapan Analisis Postur Dalam Fisioterapi .....	44
Ilustrasi Kasus Nyata yang Menggunakan Analisis Postur dalam Proses Fisioterapi. Kasus nyata berikut ini adalah contoh penggunaan analisis postur dalam proses fisioterapi:.....	44
KESIMPULAN .....	48
REFERENSI .....	51
<b>Bab 2. GANGGUAN POSTUR DAN DAMPAKNYA.....</b>	<b>53</b>
2.1 Postur Dan Gangguan Postural .....	53
2.2 Dampak Ketidakseimbangan Postural Pada Sistem Muskulo-Skeletal.....	61
2.3 Peran Postur Dalam Nyeri Kronis Dan Cedera.....	70
REFERENSI .....	72
<b>Bab 3. METODE DAN ALAT ANALISIS POSTUR .....</b>	<b>75</b>
3.1 Teknik Observasi Visual Dalam Analisis Postur.....	75
3.2 Penggunaan Alat Pengukuran Postur .....	77
3.3 Teknologi Canggih Dalam Analisis Postur .....	78
3.4 Teknologi pemantauan gerakan.....	81
3.5 Sistem pengenalan gerakan .....	87
3.6 Studi Kasus .....	91
KESIMPULAN .....	93
REFERENSI .....	95



<b>Bab 4. INTERPRETASI DAN DIAGNOSA POSTUR.....</b>	<b>96</b>
4.1 Interpretasi Hasil Analisis Postur .....	97
4.2 Identifikasi Ketidakseimbangan Postur.....	100
4.3 Pemahaman Terhadap Jenis Gangguan Postur .....	103
4.4 Poor Postur Vs Bad Posture .....	104
4.5 Kesimpulan .....	107
REFERENSI .....	109
<b>Bab 5. PERENCANAAN DAN IMPLEMENTASI PERAWATAN POSTUR.....</b>	<b>110</b>
5.1 Pengantar Perencanaan Dan Implementasi Perawatan Postur ...	110
5.2 Perancangan Program Fisioterapi Untuk Perbaikan Postur .....	111
5.3 Integrasi Latihan Postur Dalam Program Pemulihan.....	137
REFERENSI .....	139
<b>Bab 6. INTEPRETASI DAN DIAGNOSA POSTUR.....</b>	<b>141</b>
6.1 Definisi Dan Arti Penting Postur.....	141
6.2 Diagnosa Posture .....	143
6.3 Proses Diagnosa Posture .....	150
6.4 Interpretasi Hasil Diagnosa Postur .....	152
6.5 Langkah-Langkah Korektif.....	153
6.6 Pencegahan Masalah Postur.....	155
6.7 Edukasi Gaya Hidup Yang Mendukung Postur Yang Baik .....	157
REFERENSI .....	164
<b>PROFIL PENULIS.....</b>	<b>165</b>