



Kampanye Sehat terhadap Siswa SMA Negeri 21 Makassar Untuk mencapai Postur Ideal dan Belajar Maksimal

Nila Mayasari¹, Besse Hardianti^{2,*}, Hartati Tamti³, Aslina Asnawi¹

¹Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia

²Universitas Almarisah Madani, Makassar, Indonesia

³Institute Balik Diwa of Maritime Technology and Business, Sulawesi Selatan, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Submit: 17 November 2025

Revisi: 18 November 2025

Diterima: 28 November 2025

Diterbitkan: 30 November 2025

Kata Kunci

postur tubuh, ergonomi, kesehatan siswa, edukasi

Correspondence

E-mail: bessehardianti@univeral.ac.id*

A B S T R A K

Postur tubuh yang ideal merupakan faktor penting dalam mendukung kenyamanan dan efektivitas proses belajar siswa. Namun, kurangnya kesadaran akan pentingnya ergonomi dalam aktivitas belajar dapat berdampak negatif terhadap kesehatan muskuloskeletal remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan praktik postur duduk yang benar di lingkungan SMA Negeri 21 Makassar melalui kampanye edukatif bertema "Postur Ideal, Belajar Maksimal". Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi postur ergonomis, serta pembagian media edukasi visual berupa poster dan infografis. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa mengenai postur belajar yang sehat serta perubahan perilaku dalam penerapan posisi duduk yang lebih ergonomis di kelas. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi promotif-preventif yang aplikatif untuk diterapkan di sekolah-sekolah lain guna mendukung kesehatan dan prestasi belajar siswa.

Abstract

An ideal sitting posture plays a crucial role in supporting students' comfort and learning effectiveness. However, limited awareness of ergonomic principles during study activities can negatively impact adolescents' musculoskeletal health. This community service program aimed to enhance students' understanding and practice of proper sitting posture at SMA Negeri 21 Makassar through an educational campaign titled "Ideal Posture, Optimal Learning." The methods included interactive discussion, live demonstrations of ergonomic sitting techniques, and the distribution of visual educational materials such as posters and infographics. Evaluation results indicated improved student knowledge regarding healthy study posture and observable behavioral changes in classroom seating habits. This initiative is expected to serve as a promotive-preventive intervention model that can be replicated in other schools to support student health and academic performance

This is an open access article under the CC-BY-SA license



1. Pendahuluan

Postur tubuh yang ideal merupakan aspek penting dalam mendukung kenyamanan, konsentrasi, dan efektivitas proses belajar, khususnya pada kalangan pelajar sekolah menengah[1]. Kebiasaan duduk yang kurang tepat dalam jangka panjang dapat menimbulkan gangguan muskuloskeletal, menurunkan produktivitas belajar, serta berdampak negatif terhadap kesehatan fisik secara umum[2]. Sayangnya, kesadaran akan pentingnya postur tubuh yang benar saat belajar masih tergolong rendah di kalangan siswa[3].

Postur tubuh yang tidak sehat dapat menyebabkan nyeri dan cedera melalui mekanisme biomekanik yang kompleks[4]. Ketika seseorang duduk atau berdiri dalam posisi yang salah secara berulang atau berkepanjangan, distribusi beban tubuh menjadi tidak merata, sehingga menimbulkan tekanan berlebih pada otot, sendi, dan ligamen tertentu[5]. Hal ini menyebabkan otot-otot tertentu bekerja lebih keras untuk mempertahankan posisi tubuh, yang lama-kelamaan menimbulkan ketegangan kronis dan kelelahan otot. Ketegangan kronis otot terjadi ketika otot-otot tertentu terus-menerus berkontraksi atau bekerja secara berlebihan dalam waktu lama tanpa relaksasi yang cukup. Ini biasanya disebabkan oleh postur tubuh yang tidak ergonomis, stres fisik atau emosional, serta kebiasaan gerak yang repetitif[6]. Ketika otot dipaksa mempertahankan posisi tubuh yang tidak seimbang – misalnya membungkuk saat duduk atau menunduk saat menggunakan gawai – serabut otot mengalami kontraksi statis berkepanjangan. Akibatnya, aliran darah ke jaringan otot berkurang, metabolisme lokal terganggu, dan terjadi akumulasi produk limbah seperti asam laktat. Kondisi ini memicu rasa nyeri, kaku, dan bahkan spasme otot. Jika tidak ditangani, ketegangan kronis dapat menyebabkan perubahan struktural seperti pemendekan otot, penurunan fleksibilitas, dan gangguan pada sendi yang berdekatan[7].

Kelelahan otot adalah kondisi di mana kemampuan otot untuk berkontraksi secara efektif menurun akibat penggunaan berlebihan atau kurangnya pemulihan. Dalam konteks postur buruk, otot-otot penyangga tubuh seperti otot punggung bawah, leher, dan bahu harus bekerja ekstra untuk menjaga stabilitas tubuh. Ketika beban kerja otot melebihi kapasitas fisiologisnya, terjadi penurunan efisiensi kontraksi, gangguan transmisi sinyal neuromuskular, dan penurunan suplai energi (ATP). Gejala yang muncul meliputi rasa lelah, nyeri tumpul, penurunan kekuatan, dan kesulitan mempertahankan posisi tubuh. Kelelahan otot yang berulang tanpa pemulihan cukup dapat memperburuk ketegangan kronis dan meningkatkan risiko cedera seperti strain otot atau gangguan ligamen[8].

Selain itu, postur yang buruk dapat menekan saraf dan pembuluh darah, memicu gejala seperti nyeri, kesemutan, atau mati rasa. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat menyebabkan perubahan struktur tulang belakang seperti kifosis atau hiperlordosis, serta menurunkan stabilitas sendi akibat ketidakseimbangan otot[9]. Akumulasi mikrotrauma dari gerakan berulang dalam posisi yang tidak ergonomis juga dapat memicu cedera muskuloskeletal seperti tendinitis atau nyeri punggung bawah. Oleh karena itu, menjaga postur tubuh yang sehat sangat penting untuk mencegah gangguan fisik dan mendukung aktivitas sehari-hari secara optimal[10].

Edukasi tentang postur tubuh yang sehat perlu diberikan sedini mungkin, terutama di kalangan siswa SMA, karena masa remaja merupakan fase kritis dalam pembentukan kebiasaan fisik dan perkembangan struktur tubuh. Pada usia ini, tulang dan otot masih dalam proses pertumbuhan dan adaptasi, sehingga kebiasaan postur yang buruk dapat menimbulkan dampak jangka panjang seperti kelainan tulang belakang, nyeri muskuloskeletal, dan penurunan fungsi tubuh. Selain itu, siswa SMA menghabiskan banyak waktu dalam posisi duduk saat belajar, menggunakan gawai, atau mengikuti kegiatan akademik, sehingga risiko postur tidak ergonomis sangat tinggi. Dengan edukasi yang tepat, siswa dapat memahami pentingnya menjaga posisi tubuh yang benar, menerapkan prinsip ergonomi dalam aktivitas sehari-hari, serta membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan. Intervensi dini ini juga berperan dalam meningkatkan konsentrasi, kenyamanan belajar, dan mencegah gangguan fisik yang dapat menghambat prestasi akademik maupun kualitas hidup di masa depan.

Sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan dan kualitas pembelajaran siswa, Pengurus Dharma Wanita Persatuan Universitas Hasanuddin melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bertajuk "Postur Ideal, Belajar Maksimal: Kampanye Sehat di SMA Negeri 21 Makassar" pada tanggal 12 November 2025. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya postur tubuh yang ergonomis saat belajar, serta mendorong perubahan perilaku siswa dalam menjaga kesehatan tubuh selama mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Melalui pendekatan interaktif dan media edukatif yang menarik, diharapkan kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam membangun budaya belajar yang sehat dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara langsung di SMA Negeri 21 Makassar pada tanggal 12 November 2025 oleh Pengurus Dharma Wanita Persatuan Universitas Hasanuddin. Metode pelaksanaan dirancang dengan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif agar siswa dapat memahami serta menerapkan postur tubuh yang sehat dalam aktivitas belajar sehari-hari.

Metode pelaksanaan kegiatan ini dirancang dengan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif untuk memastikan siswa tidak hanya memahami konsep postur tubuh yang sehat secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya secara langsung dalam rutinitas belajar mereka. Pendekatan edukatif diwujudkan melalui penyuluhan interaktif yang menyampaikan informasi secara komunikatif dan mudah dipahami. Pendekatan partisipatif melibatkan siswa secara aktif dalam diskusi, praktik postur ergonomis, serta refleksi kebiasaan belajar mereka. Sementara itu, pendekatan aplikatif difokuskan pada demonstrasi langsung dan penyesuaian lingkungan belajar agar mendukung penerapan postur yang benar secara berkelanjutan. Dengan kombinasi ketiga pendekatan ini, kegiatan diharapkan mampu membentuk kesadaran dan kebiasaan positif yang berdampak nyata terhadap kesehatan dan kenyamanan belajar siswa. Berikut ini langkah-langkah

1. Observasi awal dan Koordinasi

Tim pengabdian melakukan observasi lingkungan belajar dan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan kebutuhan, waktu pelaksanaan, dan sasaran peserta.

2. Penyuluhan Interaktif

Kegiatan dimulai dengan sesi penyuluhan yang membahas pentingnya postur tubuh yang ideal, dampak postur buruk terhadap kesehatan, serta prinsip ergonomi dalam belajar. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media presentasi dan diskusi.

3. Demonstrasi dan Praktik Langsung

Siswa diajak untuk mempraktikkan posisi duduk yang benar di ruang kelas, termasuk penyesuaian posisi meja, kursi, dan tinggi badan. Demonstrasi dilakukan oleh fasilitator dengan pendampingan langsung.

4. Distribusi Media Edukasi

Poster dan infografis tentang postur tubuh sehat dibagikan kepada siswa dan dipasang di ruang kelas sebagai pengingat visual. Materi digital juga dibagikan melalui grup sekolah untuk akses berkelanjutan.

5. Evaluasi dan Umpan Balik

Di akhir kegiatan, dilakukan evaluasi melalui diskusi interaktif singkat untuk mengukur pemahaman siswa dan perubahan perilaku. Umpan balik dari guru dan siswa digunakan sebagai dasar perbaikan kegiatan serupa di masa mendatang.



Gambar 1. Flowchart Metode pelaksanaan pengabdian kepada siswa SMA 21 Makassar

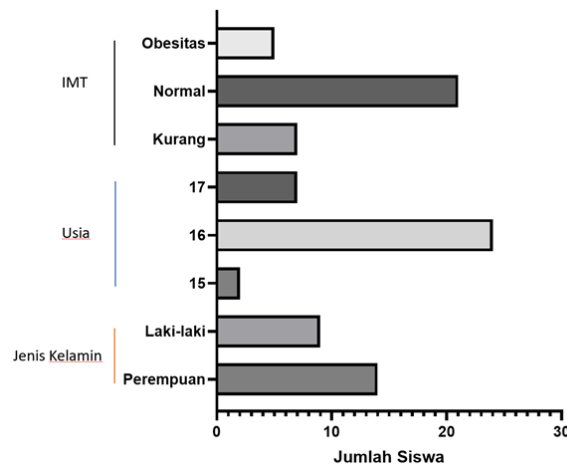
3. Hasil dan Pembahasan

Siswa sekolah menengah atas (SMA) merupakan kelompok usia yang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan fisik yang signifikan, sehingga sangat rentan terhadap dampak negatif dari kebiasaan postur tubuh yang tidak sehat. Karakteristik perilaku siswa SMA yang berkontribusi terhadap postur tubuh yang buruk antara lain adalah tingginya durasi aktivitas duduk statis selama proses pembelajaran di kelas, penggunaan perangkat digital secara intensif dalam posisi yang tidak ergonomis, serta minimnya kesadaran akan pentingnya prinsip-prinsip biomekanik dalam menjaga keseimbangan tubuh. Kebiasaan menunduk saat menggunakan gawai, membungkuk saat menulis, atau duduk tanpa sandaran yang memadai merupakan contoh umum dari pola postur yang tidak ideal yang sering dijumpai di kalangan siswa. Selain itu, gaya hidup sedentari yang ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik dan peregangan otot turut memperburuk kondisi otot dan sendi, sehingga meningkatkan risiko ketegangan kronis dan kelelahan otot. Faktor psikososial seperti stres akademik, rasa malu, atau rendahnya kepercayaan diri juga dapat tercermin dalam postur tubuh yang tertutup atau membungkuk, yang secara tidak langsung memengaruhi keseimbangan struktural tubuh. Lingkungan belajar yang tidak mendukung secara ergonomis – misalnya penggunaan meja dan kursi yang tidak sesuai dengan tinggi badan siswa, pencahayaan yang buruk, serta ruang kelas yang sempit – menjadi faktor eksternal yang memperkuat terbentuknya kebiasaan postur yang tidak sehat. Oleh karena itu, pemahaman terhadap karakteristik siswa SMA dalam konteks postur tubuh sangat penting sebagai dasar perencanaan intervensi edukatif yang bersifat promotif dan preventif, guna mencegah gangguan muskuloskeletal dan mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat dan produktif[11].

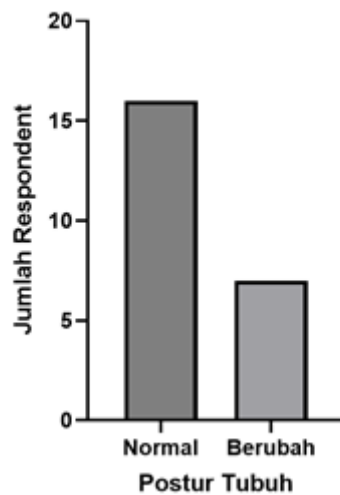
Peran Dharma Wanita Persatuan (DWP) dalam memberikan edukasi kepada siswa SMA tentang pentingnya postur tubuh yang sehat sangat strategis dan berdampak luas, terutama dalam konteks promotif dan preventif kesehatan remaja[12]. Sebagai organisasi yang beranggotakan istri pegawai negeri sipil dan memiliki jaringan kuat di berbagai institusi pendidikan, DWP memiliki kapasitas untuk menjembatani informasi kesehatan yang berbasis ilmiah dengan pendekatan sosial yang komunikatif dan menyentuh aspek keseharian siswa[13].

Dalam kegiatan edukasi postur tubuh, Dharma Wanita berperan sebagai fasilitator dan penggerak kampanye kesehatan yang menysasar langsung perilaku dan kebiasaan belajar siswa. Melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi ergonomi, dan distribusi media edukatif seperti poster dan infografis, DWP mampu menyampaikan pesan kesehatan dengan cara yang mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan remaja[12]. Selain itu, keterlibatan Dharma Wanita juga mencerminkan sinergi antara institusi pendidikan dan keluarga dalam membentuk generasi muda yang sehat secara fisik dan mental.

Kegiatan ini bukan hanya meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya postur tubuh yang benar, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan melalui dukungan lingkungan belajar yang lebih ergonomis. Dengan pendekatan yang inklusif dan berbasis komunitas, Dharma Wanita turut memperkuat peran pendidikan sebagai ruang pembentukan karakter dan kebiasaan hidup sehat sejak dini[12].



Gambar 2. Grafik IMT(Indeks Massa Tubuh), Usia dan Jenis kelamin siswa SMA 21 yang diteliti



Gambar 3. Grafik jumlah siswa SMA 21 yang menjadi respondent terhadap perubahan Postur tubuh

Dari data yang kami peroleh memberikan gambaran dari 33 siswa SMA 21 yang menjadi responden ditemukan 7 orang diantaranya secara sadar telah melihat terjadinya perubahan pada postur tubuh mereka, dan hal ini lebih banyak terjadi karena pola duduk yang kurang tepat.



Gambar 4. Foto Kegiatan Pengabdian kepada siswa SMA 21 makassar

4. Kesimpulan

Kegiatan edukasi postur tubuh yang dilaksanakan oleh Pengurus Dharma Wanita Persatuan Universitas Hasanuddin di SMA Negeri 21 Makassar pada tanggal 12 November 2025 berhasil memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga postur tubuh yang sehat selama proses belajar. Melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga terlibat langsung dalam praktik postur ergonomis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa serta perubahan perilaku yang mengarah pada kebiasaan belajar yang lebih sehat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi promotif-preventif berbasis sekolah yang melibatkan organisasi masyarakat seperti Dharma Wanita memiliki potensi besar dalam mendukung kesehatan remaja dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih ergonomis dan produktif. Diharapkan program serupa dapat direplikasi di sekolah lain sebagai bagian dari upaya kolektif membangun generasi muda yang sehat, sadar tubuh, dan siap menghadapi tantangan akademik secara optimal.

Ucapan Terimakasih

Kami menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Hasanuddin atas dukungan penuh dan fasilitas yang telah diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 21 Makassar dan Ketua Dharma Wanita Persatuan Universitas Hasanuddin atas arahan, semangat kolaboratif, serta dukungan pembiayaan yang sangat berarti dalam mendukung kelancaran dan keberhasilan program edukasi ini. Kontribusi dan kepercayaan yang diberikan menjadi motivasi bagi kami untuk terus berperan aktif dalam upaya peningkatan kesehatan dan kualitas pembelajaran di kalangan pelajar. Semoga sinergi ini dapat terus terjalin dalam kegiatan-kegiatan pengabdian yang akan datang.

Daftar Pustaka

- [1] F. Naufal, "Postur Abnormal dan keseimbangan pada anak: literature study," *FISIO MU Physiother. Evid.*, pp. 113-119, 2022.

- [2] N. W. S. Kumalapatni, I. M. Muliarta, and I. M. K. Dinata, "Gambaran Keluhan Muskuloskeletal dan Analisis Postur Tubuh pada Siswa Pengguna Komputer di SMK 'G' Denpasar Bali," *J. Med. Udayana*, vol. 9, no. 2, pp. 15–20, 2020.
- [3] M. S. Pratama *et al.*, "Penyuluhan Potensi Skoliosis Untuk Mengatasi Perbaikan Postur Tubuh Pada Anak SD Negeri 1 Taruban," *J. Pengabd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 24–30, 2023.
- [4] P. Perdani, "Pengaruh Postur dan Posisi Tubuh terhadap timbulnya nyeri punggung bawah," 2010.
- [5] K. Washfanabila, R. Rikmasari, and A. Adenan, "Hubungan kebiasaan buruk postur tubuh dengan bunyi kliking sendi temporomandibula," *Padjadjaran J. Dent. Res. Stud.*, vol. 2, no. 1, pp. 36–45, 2018.
- [6] F. Agustina and A. Maulana, "Analisis postur kerja dengan tinjauan ergonomi di industri batik madura," *AJIE Asian J. Innov. Entrep.*, vol. 1, no. 03, pp. 167–171, 2012.
- [7] J. Massion, A. Alexandrov, and A. Frolov, "Why and how are posture and movement coordinated?," *Prog. Brain Res.*, vol. 143, pp. 13–27, 2004.
- [8] F. Carini *et al.*, "Posture and posturology, anatomical and physiological profiles: overview and current state of art," *Acta Bio Medica Atenei Parm.*, vol. 88, no. 1, p. 11, 2017.
- [9] T. Djuartina, A. Wijaya, N. A. Prastowo, and S. Wijaya, "Korelasi antara Berat Badan, Tinggi Badan, Indeks Massa Tubuh dan Rasio Lingkar Pinggang-Panggul dengan Hiperkifosis Torakal dan Hiperlordosis Lumbar pada Pelajar Sekolah Menengah Atas," *J. Indones. Med. Assoc.*, vol. 70, no. 8, pp. 167–172, 2020.
- [10] P. E. Bull, *Posture & Gesture: Posture & Gesture*, vol. 16. Elsevier, 2016.
- [11] T. M. Winarti and R. Rikmasari, "Kebiasaan postur tubuh yang buruk yang mengganggu kesehatan sendi temporomandibula Bad posture habits that interfere with health of temporomandibular joint," *J. Dentomaxillofacial Sci.*, vol. 10, no. 3, pp. 196–201, 2011.
- [12] B. Hardianti, H. Tamti, M. Hustin, and A. Amin, "Pondasi Peningkatan Peran Perempuan Dalam Menjaga Kesehatan Jiwa, Mental Dan Fisik Keluarga lingkup BKMT," *JANNAH J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 02, pp. 134–139, 2025.
- [13] B. Hardianti, A. M. Irwan, H. Tamti, M. Husti, and R. Agustina, "Model Pengembangan Strategi Perempuan Tangguh Dan Bahagia: Implikasi Pemberdayaan lingkup Dharma Wanita Persatuan Universitas Hasanudin (UNHAS)," *JANNAH J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 03, pp. 374–379, 2025.