

PENYULUHAN EDUKASI KESEHATAN WANITA DI SMP NEGERI 2 MARGOYOSO PATI : MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG MENGGUNAKAN TAS DENGAN BENAR

Laila Romadhona^{1*}, Safun Rahmanto¹

¹Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Muhammadiyah Malang Kota Malang, Indonesia

²Jl. Bandung No.1 Malang – Jawa Timur – Indonesia

³SMP Negeri 2 Margoyoso, Kota Pati, Indonesia

***Penulis Korespondensi :**

Laila Romadhona

Program Studi Fisioterapi

Universitas Muhammadiyah Malang

Phone (or mobile) No : +62813-2890-2529

e-mail : laila.dhona@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Siswa kelas VII merupakan siswa di SMP Negeri 2 Margoyoso di Kecamatan Margoyoso Kabupaten Pati. Mencegah permasalahan postur dan otot pada siswa dimulai dari penggunaan tas dengan benar, sebelum dan sesudah menggunakan tas stretching dahulu. Semua siswa mengikuti kegiatan edukasi ternyata belum memahami tentang penggunaan tas yang benar untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa terutama pada pencegahan perubahan postur. Melakukan rutin stretching dapat meningkatkan kualitas tulang dan ototnya. Penggunaan tas memiliki peran penting untuk pertumbuhan. Namun, kebanyakan siswa belum tahu tentang penggunaan tas dengan benar dapat meningkatkan dan mencegah perubahan postur. Studi ini mencakup penggunaan tas dengan benar sehingga tidak menimbulkan permasalahan postur dan otot.

Tujuan: Sosialisasi edukasi massage bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa untuk menjaga postur dan mencegah permasalahan otot, dikarenakan masih masa pertumbuhan.

Metode: Pengabdian masyarakat melibatkan promosi kesehatan mengenai penggunaan tas dengan benar

Article history

Received: Agustus 2025

Reviewed: Agustus 2025

Published: Agustus 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed
under a [creative
commons attribution-
noncommercial 4.0
international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

untuk meningkatkan perkembangan tulang dan otot dengan menggunakan media leaflet.

Hasil: Hasil dari setelah penyampaian materi sosialisasi edukasi menunjukkan pemahaman siswa dalam menjaga pada saat menggunakan tas, ketika penyampaian materi antusias mendengarkan dan merespon saat sesi tanya jawab.

Kesimpulan: Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada SMP Negeri 2 Margoyoso Pati berhasil meningkatkan pemahaman mengenai penggunaan tas dalam menjaga dan mencegah permasalahan otot dan perubahan postur dengan melalui stretching dan strengthening.

Kata kunci: Siswa Remaja, Penggunaan Tas, Perubahan Postur, Stretching Strengthening

ABSTRACT

Background: *Grade VII students are students at SMP Negeri 2 Margoyoso in Margoyoso District, Pati Regency. Maybe the problem of posture and muscles in students starts from the correct use of bags, before and after using the bag stretching first. All students who participated in educational activities did not understand the correct use of bags for student growth and development, especially in preventing changes in posture. Doing stretching regularly can improve the quality of bones and muscles. The use of bags has an important role for growth. However, most students do not know about the use of bags can improve and prevent changes in posture. This study includes the correct use of bags so that it does not cause posture and muscle problems.*

Objective: *The socialization of educational massage aims to increase students' knowledge to maintain posture and prevent muscle problems, because they are still growing.*

Method: *Community service involves health promotion regarding the correct use of bags to improve bone and muscle development using leaflet media.*

Results: *The results after delivering the educational socialization material showed students' understanding in maintaining when using bags, when the material was*

delivered they were enthusiastic about listening and responding during the question and answer session.

Conclusion: *Community service conducted at SMP Negeri 2 Margoyoso Pati has succeeded in increasing understanding of the use of bags in maintaining and preventing muscle problems and changing body posture through stretching and strengthening.*

Keywords: *Adolescent Students, Bag Use, Posture Changes, Stretching Strengthening*

PENDAHULUAN

Masa kanak - kanak adalah masa yang paling penting saat masa pertumbuhan sistem muskuloskeletal. Masalah fisik dapat menjadi faktor prediktor gangguan ireversibel pada saat dewasa nanti, karena otot dan tulang akan berkembang pada awal masa kehidupan. Anak-anak yang memiliki kebiasaan yang baik akan mendapatkan postur tubuh yang tegap dan simetris serta mendapatkan efek yang baik untuk kualitas hidup mereka (Pristianto, et al., 2023). Sejak usia dini anak-anak seharusnya memiliki tubuh yang tegap, sehat dan kuat. Namun pertumbuhan mereka terhalangi oleh kebiasaan hidup yang buruk yang menyebabkan berbagai penyakit gangguan postur pada anak-anak.

Remaja merupakan usia produktif karena memiliki kemampuan dalam melakukan aktivitas rutin dan mampu untuk mengembangkan dirinya lebih baik meliputi aspek fisik, psikis, dan psikososial. Menurut Monks (2008) remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa dan fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berpikir konkret. Kondisi ini disebabkan oleh proses pendewasaan pada diri remaja serta berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun. Dimasa usia anak remaja ini terjadi masa pertumbuhan tulang yang sangat maksimal dan pertumbuhan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti aktivitas sehari-hari, gizi, dan kebiasaan yang sering dilakukan. Kebiasaan yang paling sering dilakukan menyimpang dari remaja yang paling umum adalah posisi tubuh yang akan berkaitan dengan postur tubuh hal ini menjadi sangat berhubungan erat dengan bentuk dari postur tubuh remaja (Widyantari et al., 2023).

Fase masa remaja menjadi momen penting untuk menyadari pentingnya menjaga postur tubuh yang ideal. Sebab, fase ini merupakan fase peralihan pertumbuhan dan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Yolanda Anggita, 2021). Setiap orang yang berusia antara 10 sampai 19 tahun dikategorikan sebagai remaja menurut World Health Organization (WHO) (Gultom dkk., 2021). Postur tubuh pada fase ini dapat berdampak pada perkembangan fase

kehidupan selanjutnya. Postur tubuh ideal juga memiliki kaitan dengan derajat kesehatan anak. Menurut Undang- Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan sekolah yang diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat sehingga peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya sehingga diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Rahmaniar et al., 2025).

Tas sekolah menjadi bagian tak terpisahkan dari siswa sekolah. Tas sekolah merupakan salah satu alat bantu dalam aktivitas carrying bagi para siswa. Namun penggunaan tas sekolah sering kali menjadi topik permasalahan terkait dengan keluhan musculoskeletal (Legiran et al., 2018).

Berdasarkan penelitian Consumer Product Safety Commision (1996), diperkirakan sekitar 33% anak mengalami cedera yang berhubungan dengan penggunaan tas sekolah yang salah¹. Salah satu penelitian di India mengatakan sebanyak 40% anak merasakan nyeri di bagian punggung, 27% di leher, 20% di bahu, 7% di pergelangan tangan dan 6% di punggung bagian bawah. Rahyussalim (2009) menemukan adanya kecenderungan munculnya keluhan musculoskeletal pada anak usia sekolah dikarenakan membawa beban pada tas sekolah yang terlalu berat (Legiran et al., 2018).

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 (JASMINE, 2023).

Pentingnya pengetahuan dan kesadaran mengenai postur tubuh pada siswa dapat berpengaruh pada konsentrasi, kebugaran serta prestasi siswa di sekolah (Amir et al., 2023). Kurangnya pemahaman mengenai postur tubuh dapat berdampak pada permasalahan dan keluhan musculoskeletal yang berpengaruh pada produktivitas siswa. Permasalahan postural dan perubahan bentuk pada vertebra dapat terjadi akibat aktivitas fisik, kebiasaan, jenis perilaku gerak, penggunaan ransel dan olahraga yang salah serta faktor genetik yang dapat mempengaruhi postur tubuh (Nanda et al., 2024).

Dampak positif yang ditimbulkan dari peningkatan pengetahuan tentang menggunakan tas dengan baik umumnya pada model tas dan beban tas. Melalui pemanasan atau stretching setiap hari membagi beban tas, sehingga dapat mencegah atau mengurangi rasa kurang nyaman pada tubuh, peredaran darah dapat meningkat makin lancar, ataupun posisi otot dapat dipulihkan dan diperbaiki otomatis dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan baik. Sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan bila beban tas yang berlebihan atau salah menggunakan tas dengan baik, efek sampingnya adalah timbul nyeri bahu, nyeri punggung, dan bisa menyebabkan perubahan postur seperti lordosis, scoliosis, dan kifosis (Hizza et al., 2024).

Di Indonesia, prevalensi NPB atau Nyeri Punggung Bawah dilandaskan atas diagnosis atas tenaga kesehatan terdapat 11,9% beserta 24,7% didasarkan atas gejala ataupun diagnosis. Prevalensi penderita LBP di Indonesia berkisar 18%, yang akan terjadi kenaikan prevalensi selaras atas pertambahan usia. Prevalensi nyeri punggung bawah yang tidak khusus diprediksi berkisar 60% -70%. Prevalensi atas remaja beserta anak di dapatkan lebih rendah diperbandingkan atas tingkat prevalensi atas dewasa. Tetapi bila digabung prevalensi diantara kedua tersebut di dapatkan condong angkanya naik. Selaras pada penduduk yang mengalami penuaan, terjadinya nyeri punggung bawah pula di prediksi naik (Cristella et al., 2023).

Permasalahan meningkatkan pengetahuan tentang menggunakan tas dengan baik, menjadi kendala perubahan postur apabila ketidaktahuan untuk menjaga postur tubuh anak-anak, remaja bahkan orang dewasa. Pemberian exercise dan stretching dapat menjaga otot, postur tubuh dan menjaga agar tidak timbulnya nyeri. Oleh karena itu, kelompok Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang memberikan solusi berupa edukasi mengenai kesehatan wanita di SMP Negeri 2 Margoyoso Pati terhadap meningkatkan pengetahuan tentang menggunakan tas dengan baik.

METODE

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, pendekatan pemberdayaan digunakan untuk memberikan manfaat yang lebih besar bagi siswa SMP Negeri 2 Margoyoso Pati. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam hal penggunaan, penerapan tas yang benar, gangguan muskuloskeletal, dan cara pencegahan gangguan muskuloskeletal.

Sebelum presentasi dimulai, siswa diuji terlebih dahulu dengan pertanyaan-pertanyaan terkait pemahaman mereka tentang penggunaan tas yang benar. Pre-test dilakukan dengan memberikan soal kepada siswa dan mereka akan menjawabnya secara tertulis. Setelah itu, materi disampaikan secara tunggal dan dilanjutkan dengan diskusi. Selain itu, leaflet mengenai penggunaan tas yang benar juga dibagikan

kepada siswa. Setelah diskusi selesai, siswa SMP diminta menjawab pertanyaan yang sama seperti sebelumnya. Hal ini dilakukan sebagai post-test untuk mengevaluasi keberhasilan intervensi yang telah dilakukan.

Dalam kegiatan ini, siswa diberikan kesempatan untuk belajar dan memahami pentingnya penggunaan tas yang benar dalam kehidupan sehari-hari. Mereka juga diberikan informasi tentang gangguan muskuloskeletal dan cara pencegahannya. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari mereka.

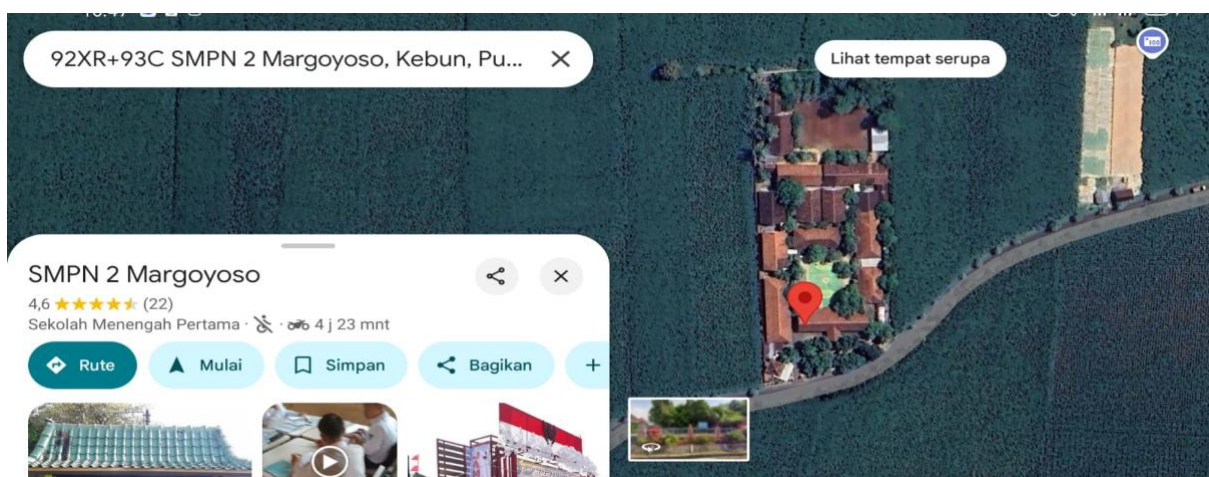
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga memberikan manfaat bagi masyarakat setempat. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa, diharapkan mereka dapat menjadi agen perubahan dalam masyarakat. Mereka dapat membagikan informasi yang telah mereka pelajari kepada keluarga dan teman-teman mereka, sehingga pengetahuan tentang penggunaan tas yang benar dan pencegahan gangguan muskuloskeletal dapat menyebar lebih luas.

Intervensi fisioterapi yang diberikan merupakan 1. Stretching dengan aktif sebanyak 5 kali repetisi dengan 5 detik tahanan setiap 2 kali perhari, 2. Strengthening dengan isometric sebanyak 5 kali repetisi dengan 5 detik tahanan setiap 2 kali perhari, (Karnadipa et al., 2023).

HASIL

1. Tempat Kegiatan

Lokasi pelaksanaan kegiatan melalui *google maps* terletak di SMP Negeri 2 Margoyoso Pati, Kebun, Purworejo, Kecamatan. Margoyoso, Kabupaten Pati, Jawa Tengah 59154.



Gambar 1 . Lokasi SMP Negeri 2 Margoyoso Pati, Kebun, Purworejo, Kecamatan. Margoyoso, Kabupaten Pati, Jawa Tengah 59154.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pemaparan materi penyuluhan mengenai penggunaan tas dengan benar berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 17 – 18 Maret 2025 pada pukul 09.00 WIB di kelas VII SMP Negeri 2 Margoyoso Pati dan terdapat 28 siswa Perempuan ikut serta dalam kegiatan penyuluhan. Para siswa begitu antusias serta mendengarkan dengan baik dan seksama materi penyuluhan yang disampaikan, yaitu mulai dari definisi, penyebab, tanda gejala, pencegahan. Sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan, diberikan pretest dan post-test kepada para siswa untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa sebelum dan setelah diberikan materi mengenai cara penggunaan tas dengan benar.

Kegiatan ini diadakan dengan edukasi penyuluhan tentang mengenai pentingnya meningkatkan kemampuan pengetahuan dalam menggunakan tas dengan baik dan benar. Media pendekatan menggunakan leaflet, mempraktikkan bagaimana cara stretching dan strengthening untuk mencegah perubahan postur yang jelek akibat penggunaan tas kurang tepat dan sesi tanya jawab. Berikut dokumentasi mengenai penyuluhan yang disampaikan :



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Leaflet Untuk Media Edukasi

3. Hasil Pre – Tes dan Post – Tes

SISWI	PRE-TES	POST-TES	JUMLAH
-------	---------	----------	--------

VII A	BELUM	SUDAH	14
VII D	BELUM	SUDAH	14

Berdasarkan sosialisasi mengenai penggunaan tas dengan benar dianjurkan untuk menerapkan cara penggunaan tas dan stretching dikarenakan sangat bermanfaat dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan postur tubuh, diantaranya dapat mengurangi nyeri dan mencegah terjadinya permasalahan muskuloskeletal. Hasil kegiatan terlihat bahwa adanya perbedaan pengetahuan siswa kelas VII ketika dilakukan penyuluhan sebelum dan sesudah setelah diberikan informasi mengenai materi. Hasil ini menunjukkan meningkatnya dalam pengetahuan dan pemahaman mengenai cara penggunaan tas yang baik untuk postur dan pencegahan permasalahan muskuloskeletal. Berikut dokumentasi bersama siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Margoyoso Pati.



Gambar 3. Dokumentasi dengan Siswa

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan edukasi massage fisioterapi Kesehatan Wanita yang berlangsung di SMP Negeri 2 Margoyoso Pati berjalan dengan lancar. Edukasi untuk siswa dalam penguunaan tas dengan benar dan diharapkan dapat menambah pengetahuan baru kepada siswa bahwasanya mencegah permasalahan muskuloskeletal dapat dari penggunaan tas yang benar dan dapat mencegah terjadinya permasalahan postur buruk.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih setulus-tulusnya kepada semua individu dan institusi yang telah berkontribusi dalam penyelesaian naskah ilmiah ini. Khususnya, ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Malang, SMP Negeri 2 Margoyoso Pati, Ibu Guru dan Bapak Guru, dan Siswa yang mengikuti penyuluhan, serta semua pihak yang terlibat dalam proses penyusunan naskah ini yang tidak dapat disebutkan secara individual. Penulis mengakui bahwa naskah ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat menghargai

kritik dan masukan untuk meningkatkan kualitas naskah ini. Dengan diterbitkannya artikel ini, penulis berharap dapat memberikan peningkatan pengetahuan dan diterapkan untuk menjaga dan mencegah permasalahan postur dan musculoskeletal dengan memulai dari penggunaan tas dengan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Cristella, C., Agustin, L., & ... (2023). Hubungan Penggunaan Tas Ransel Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Siswa Kelas XI Negeri 2 Kabanjahe. *Jurnal Kesehatan Dan ...*, 3, 21–28. <https://ejournal.insightpower.org/index.php/KeFis/article/view/279%0Ahttps://ejournal.insightpower.org/index.php/KeFis/article/viewFile/279/215>
- Hizza, R. W., Rosadi, R., & Rani, I. A. (2024). *Penyuluhan Fisioterapi tentang Posisi Ergonomi tubuh pada Siswa di SDN Polowijen 3 Kota Malang*. 2(2), 47–51.
- JASMINE, K. (2023). EDUKASI EFEK PENGGUNAAN TAS RANSEL DAN SOSIALISASI PEMBERIAN LATIHAN UNTUK PENCEGAHAN KIFOSIS PADA SISWA SMP-IT NURUL ILMI KOTA JAMBI. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 73–91.
- Karnadipa, T., Santoso, I., & Ramadhani, R. S. S. (2023). Efektivitas Kombinasi Elektroterapi, Terapi Manual dan Latihan Penguatan untuk Meningkatkan Fungsi Bahu pada Shoulder Impingement Syndrome. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 8(1), 7–15. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v8i1.267>
- 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>
- Nanda, D., Mudhari, R., Rahmawati, N. A., & Jumianti, S. E. (2024). *Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Postur Tubuh sebagai Pencegahan Skoliosis pada Remaja di Madrasah Aliyah Al – Irtiqo ' Kota Malang*. 4(6), 1511–1517.
- Rahmaniar, A., Pujiningrum, S., Mustari, Y., Nawir, D. A., Mahardika, S., Sarira, C. M., Nooraini, F. A., Frinanda, A., Tzamrah, A., & Syam, I. (2025). *Edukasi dan Skrining Terkait Postur Tubuh Ideal Sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Postur Dini Bagi Peserta Didik SMP-IT Ar-Rahmah Kota Makassar Education and Screening Related to Ideal Body Disorders Among Students of SMP-IT Ar-Rahmah , Makassar City*. 9(1), 227–237.
- Safitri, M., Latifah, N. S., & Iqmy, L. O. (2021). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP

PENINGKATAN BERAT BADAN NEONATUS. *Jurnal Bidan Cerdas*, 1(3), 94–100.
<https://doi.org/10.33860/jbc.v1i3.257>

Widyantari, P. R. W., Patni, G. A. P. L., & Paramurthi, I. A. P. (2023). Gambaran Pengetahuan Postur Tubuh yang Baik Pada Remaja di Desa Pelaga. *Journal APTIFI*, 4(1), 41–44.

Yolanda Anggita, M. (2021). *Hubungan Berat Badan dengan Resiko Skoliosis pada Remaja*. 21(1).