



Upaya Pendampingan dan Pengenalan Postur Tubuh Siswa Pasca Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 85 Jakarta Barat

Assistance Efforts and Recognition of Students' Body Posture Post Pandemi Covid -19 at SMA Negeri 85 West Jakarta

Trisia Lusiana Amir^{1*}, Muthiah Munawwarah², Syahmirza Indra Lesmana², Abdurrasyid¹

¹Program Studi S1 Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

²Program Studi Profesi Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

*Korespondensi

Trisia Lusiana Amir

Email: trisia@esaunggul.ac.id

Riwayat Artikel:

Disubmit tanggal 15 April 2023

Direvisi tanggal 17 April 2023

Diterima tanggal 20 Juni 2023

© The Author(s). 2021 **Open Access**



Artikel ini telah
didistribusikan

berdasarkan atas ketentuan Lisensi
Internasional Creative Commons
Attribution 4.0

Abstract

The process of learning from home during the Covid-19 pandemic, which is generally sedentary, causes changes in the basic functions of the body. In addition, lack of knowledge about movement and basic body functions and minimal checking of student body posture at school can have an impact on decreasing student fitness, concentration, and achievement. This can be seen when students began to be active again to carry out 100% learning from schools after the Covid-19 pandemic. The purposes of this community service activity are to provide preventive and curative efforts through educational assistance and examination of movements and basic body functions to increase student insight about ideal body posture. This activity was carried out at SMA Negeri 85 West Jakarta with a target of 35 students, through four main activities: (1) preparation and production of educational materials about movements and basic body functions, (2) mentoring and delivery of material to the students, (3) examine movements and basic body functions, and (4) evaluate. The results achieved during the implementation showed the seriousness and enthusiasm of the students and based on the results of the examination, there were still students who had abnormal BMI and abdominal circumference. Likewise for body posture, examination of the upper extremities with a neck shoulder line test and examination of the lower extremities with true length and appearance length tests found dissimilarities between the right and left sides of the body. Furthermore, in the examination of body functions through isometric and prone plank tests, there are scores below the normal score, which means that there is a decrease in basic body functions like muscle strength and endurance. The results of this examination are evaluated and students will be able to recognize their body posture and take actions/steps that can maintain/ improve the posture to be better.

Keywords : assistance, posture recognition, examination of movement and basic body functions.

Abstrak

Proses belajar dari rumah selama pandemi Covid 19 yang umumnya bersifat sedentary, menyebabkan adanya perubahan pada fungsi dasar tubuh. Selain itu, kurangnya pengetahuan siswa tentang gerak dan fungsi dasar tubuh dan minimnya kegiatan pemeriksaan terhadap postur tubuh siswa di sekolah dapat berdampak pada menurunnya kebugaran, konsentrasi dan prestasi siswa. Hal ini terlihat saat mulai aktifnya kembali siswa untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka 100% di sekolah pasca pandemi Covid-19. Kegiatan PkM ini bertujuan untuk memberikan upaya preventif dan kuratif berupa edukasi pendampingan dan pemeriksaan gerak dan fungsi dasar tubuh pada siswa sehingga dapat meningkatkan pemahaman dalam menciptakan postur tubuh yang baik. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 85 Jakarta Barat dengan sasaran 35 siswa, melalui empat kegiatan utama yaitu: persiapan dan pembuatan materi edukasi terkait gerak dan fungsi dasar tubuh, pendampingan dan pemberian edukasi tentang gerak dan fungsi dasar tubuh, melakukan pemeriksaan gerak dasar dan fungsi tubuh, dan evaluasi hasil pemeriksaan. Hasil yang dicapai saat pelaksanaan, terlihat keseriusan dan antusias siswa saat proses pemberian materi dan berdasarkan hasil pemeriksaan, masih terdapat siswa yang memiliki IMT dan lingkaran perut yang tidak normal. Begitu juga untuk postur tubuh, Hasil pemeriksaan ekstremitas atas pada neck shoulder line test dan pemeriksaan ekstremitas bawah berupa true length dan appearance length test ditemukan ketidaksamaan antara sisi kanan dan sisi kiri tubuh. Selanjutnya pada pemeriksaan fungsi tubuh melalui tes isometrik dan prone plank terdapat skor nilai di bawah skor normal, yang berarti terjadi penurunan fungsi dasar tubuh berupa kekuatan dan daya tahan otot. Hasil dari pemeriksaan ini dievaluasi dan diharapkan siswa dapat mengenal postur tubuhnya dan dapat menerapkan tindakan/ langkah yang dapat mempertahankan atau memperbaiki postur tubuh menjadi lebih baik lagi..

Kata kunci: pendampingan, pengenalan postur, pemeriksaan gerak dan fungsi dasar tubuh

Latar Belakang

Penyakit Covid-19 merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh infeksi virus SARS-CoV-2. Virus ini adalah virus baru yang menyerang sistem pernafasan dengan gejala yang ditimbulkan antara lain demam, batuk, pilek, sesak nafas, kelelahan, anosmia, ageusia serta dapat pula menyebabkan kematian pada individu rentan atau memiliki komorbid ⁽¹⁾. Meningkatnya kasus ini secara serentak di berbagai tempat, menimbulkan suatu pandemi. Wabah Covid-19 telah melanda 215 negara di dunia salah satunya di Indonesia. Kasus positif COVID-19 di Indonesia pertama kali dideteksi pada tanggal 2 Maret 2020, ketika dua orang terkonfirmasi tertular dari seorang warga negara Jepang. Pada tanggal 9 April 2020, penyakit ini sudah menyebar ke 34 provinsi dengan DKI Jakarta, Jawa Barat dan Jawa Tengah sebagai provinsi paling terpapar virus corona di Indonesia ⁽²⁾. Hal ini membuat banyak kegiatan untuk sementara waktu menjadi terbatas dan dianjurkan di rumah saja, termasuk dalam pelaksanaan proses pembelajaran formal di satuan pendidikan, baik tingkat PAUD, TK, SD, SMP, SMA/SMK hingga Perguruan Tinggi.

Sejak Bulan Maret 2020, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah melarang untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka (konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan pembelajaran secara daring atau *online* (*school from home*). Hal ini sesuai dengan Surat Edaran Kemendikbud No. 4 tahun 2020 dan dilakukan untuk mendukung program pemerintah untuk memutus rantai penyebaran virus Covid-19, yaitu dengan melakukan *physical distancing* dan memberlakukan segala aktivitas baik kegiatan kantor maupun pembelajaran secara *online* ⁽³⁾. Kemudian pada Maret 2022 Kemendikbud Ristek RI mengeluarkan surat edaran No. 3 tahun 2022 yang berisi tentang adanya perberlakuan proses pembelajaran tatap muka terbatas pada satuan pendidikan dengan dasar semakin membaiknya situasi pandemi Covid-19 di Indonesia ⁽⁴⁾. Selanjutnya, mulai 1 April 2022, Dinas Pendidikan (Disdik) DKI Jakarta sudah menerapkan pembelajaran tatap muka 100%. Kebijakan ini diambil karena kondisi pandemi Covid-19 di DKI Jakarta semakin membaik dimana kasus Covid semakin melandai ⁽⁵⁾.

SMA Negeri 85 Jakarta merupakan salah satu SMA di DKI Jakarta yang mengikuti aturan ataupun regulasi pemerintah selama pandemi Covid-19. Selama masa pandemi ini, siswa diminta untuk peduli akan kebersihan di lingkungan tempat tinggal mereka dan menanamkan nilai karakter bangsa. Jika dihitung berdasarkan kurun waktu, kurang lebih selama 2 tahun siswa sekolah melakukan kegiatan pembelajaran dari rumah atau yang sering juga dikenal dengan istilah *School From Home* (SFH). Oleh karena itu, untuk mendapatkan layanan pendidikan siswa-siswi harus melakukan pembelajaran di depan komputer/ laptop serta HP dalam jangka waktu yang panjang dan cenderung dalam posisi statis (diam). Pembelajaran yang cukup lama dengan posisi statis ini dapat menyebabkan masalah muskuloskeletal ⁽⁶⁾.

Gangguan *Muskuloskeletal* merupakan sebuah kondisi patologis yang mempengaruhi fungsi jaringan lunak yang mencakup sistem saraf, otot, tendon serta sistem penunjang seperti diskus intervertebralis ⁽⁷⁾. Adanya gangguan muskuloskeletal pada akhirnya juga dapat memengaruhi postur tubuh ke arah yang tidak baik. Misalnya duduk yang terlalu lama dan tidak ergonomis dapat menimbulkan ketegangan dan kekakuan pada otot baik di bagian leher, pundak dan pinggang. Selain itu gaya hidup yang *sedentary* (kurang gerak) dan kurangnya aktivitas fisik sehari-hari berkontribusi terhadap peningkatan berat badan ⁽⁸⁾. Proses pembelajaran yang dilakukan secara daring dari rumah, memungkinkan banyak sekali tugas yang dikerjakan sehingga aktivitas fisiknya menjadi berkurang dan lebih dominan duduk di

depan laptop, apalagi jika tidak ditunjang dengan posisi ergonomis. Kondisi ini memicu meningkatkan berat badan yang berkaitan juga dengan meningkatnya nilai IMT ⁽⁹⁾. Kebiasaan yang dilakukan selama masa pandemi ini tentunya dapat memberikan dampak bagi tubuh siswa seperti nyeri pada leher dan pinggang, perubahan postur akibat kebiasaan yang monoton ataupun meningkatnya berat badan yang cenderung dapat berefek pada kebugaran dan konsentrasi siswa saat belajar.

Oleh sebab itu, mulai kembali aktifnya siswa untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka 100% di sekolah pasca pandemi Covid-19, sebaiknya dilakukan pemeriksaan gerak dan fungsi dasar tubuh sebagai upaya pendampingan dan pengenalan postur tubuh pasca pandemi Covid-19. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat mengatasi masalah yang dihadapi mitra berupa kurangnya pengetahuan siswa tentang gerak dan fungsi dasar tubuh serta minimnya kegiatan pemeriksaan pada siswa terkait postur tubuh sehingga siswa kurang peduli terhadap kondisi tubuhnya. Hal ini secara tidak langsung dapat memengaruhi prestasi siswa, khususnya pada masa pasca pandemi Covid-19. Adapun solusi yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan mitra adalah memberikan edukasi pendampingan tentang sistem gerak dan fungsi dasar tubuh hingga mendapatkan postur tubuh yang baik. Pemaparan materi ini merupakan suatu bentuk tindakan yang tujuannya dapat memberikan pengetahuan baru pada siswa, sekaligus sebagai langkah preventif dan kuratif untuk mencapai postur tubuh yang baik. Kemudian, melakukan pemeriksaan gerak dan fungsi dasar tubuh pada siswa sehingga melalui kegiatan edukasi dan pemeriksaan ini diharapkan siswa dapat memahami kondisi postur tubuhnya dan dapat mengambil langkah yang tepat berdasarkan hasil pemeriksaan untuk menciptakan postur tubuh yang baik kembali.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di SMA Negeri 85 Jakarta Barat. Berdasarkan justifikasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi Mitra maka ditetapkan skala prioritas dan tahapan-tahapan yang dilakukan selama 6 (enam) bulan untuk kegiatan PkM ini yang terdiri atas 4 kegiatan utama, yaitu:

1. Persiapan dan pembuatan materi edukasi terkait gerak dan fungsi dasar tubuh yang meliputi definisi antropometri, pentingnya pengukuran antropometri pada olahraga dan jenis-jenis bentuk pengukuran/ pemeriksaan yang dapat dilakukan sebagai dasar untuk mengetahui kondisi tubuh dan upaya untuk mempertahankan atau membentuk postur tubuh menjadi lebih baik, khususnya pada siswa di masa pasca pandemi. Proses ini dilakukan melalui pertemuan secara *online* menggunakan *zoom meeting/ google meet* antara tim dosen PkM dengan mahasiswa yang membahas: (a) pembentukan tim panitia kegiatan PkM mengenalkan program kegiatan PkM yang akan dilakukan secara umum, tujuan, manfaat, dan tata cara pelaksanaan PkM pada tim, (b) tinjauan pustaka, hasil observasi dan analisis situasi, (c) pembuatan materi dan penetapan jenis pemeriksaan yang akan dilakukan, dan (d) persiapan pelaksanaan kegiatan PKM, melakukan *Gladi Resik* (GR) agar kegiatan dapat terlaksana sesuai *rundown* yang telah ditetapkan.
2. Pendampingan dan pemberian edukasi tentang gerak dan fungsi dasar tubuh. Kegiatan ini dilakukan dengan cara pemaparan materi terkait pemeriksaan gerak dan fungsi dasar tubuh di Aula Sekolah SMA Negeri 85 Jakarta Barat dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.

- Pemaparan ini juga melibatkan peran aktif siswa dalam mencontohkan bentuk pemeriksaan yang akan dilakukan sehingga siswa dapat merasakan sendiri/ adanya proses internalisasi untuk mengetahui postur tubuh berada pada kondisi yang normal atau tidak dan selanjutnya membuka forum diskusi secara langsung dengan siswa dalam bentuk kegiatan tanya jawab.
3. Melakukan praktik kegiatan pengukuran atau pemeriksaan gerak dasar dan fungsi tubuh yang terbagi menjadi 5 poin utama yaitu (a) pemeriksaan antropometri dasar seperti berat badan, tinggi badan, IMT, dan lingkar perut, (b) pemeriksaan ekstremitas atas seperti *neck shoulder line* (c) pemeriksaan ekstremitas bawah seperti *true length* dan *appearance length test* (d) pemeriksaan isometrik seperti tes isometrik quadriceps dan tes isometrik hamstring, (e) pemeriksaan kekuatan otot dan daya tahan berupa *prone plank*.
 4. Evaluasi hasil pemeriksaan gerak dan fungsi dengan menjelaskan nilai atau skor yang diperoleh dari hasil pemeriksaan yang dilakukan pada siswa sehingga siswa dapat mengenali kondisi tubuhnya saat ini baik dari sisi gerak maupun fungsi dasar tubuh dan memberikan masukan terkait tindakan atau langkah yang dapat dilakukan untuk mempertahankan ataupun memperbaiki postur agar dapat mencapai postur tubuh yang baik dan ideal di masa akan datang.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Kegiatan PkM ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 85 Jakarta Barat pada tanggal 5 Agustus 2022 yang berlokasi di Jalan Komplek Migas No.41, RT.4/RW.3, Srengseng, Kembangan, Jakarta Barat, DKI Jakarta. Kegiatan ini dilaksanakan di aula sekolah dan dihadiri oleh tim panitia yang terdiri atas 4 orang dosen dan 6 orang mahasiswa, Ketua Program Studi S1 Fisioterapi UEU, 28 orang perwakilan mahasiswa fisioterapi UEU, Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum dan 1 orang perwakilan guru olahraga SMA Negeri 85 Jakarta Barat, serta 35 orang perwakilan siswa-siswi SMA Negeri 85 Jakarta Barat yang terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan dengan usia rata-rata siswa 18 tahun. Berdasarkan analisis masalah yang telah dilakukan pada mitra, maka pelaksanaan kegiatan PkM ini terbagi menjadi dua bagian, yaitu: (1) memberikan edukasi pendampingan materi tentang pemeriksaan sistem gerak dan fungsi dasar tubuh hingga mendapatkan postur tubuh yang baik atau yang diharapkan; (2) melakukan pemeriksaan gerak dan fungsi dasar tubuh pada siswa sehingga siswa dapat mengenali postur tubuhnya.

Pada saat pendampingan pemberian edukasi ini, terlihat keseriusan dan antusias siswa serta guru untuk mengetahui materi tersebut. Selain itu pada saat pemaparan materi pun juga dilakukan beberapa demo secara langsung dengan siswa dan kemudian juga membuka sesi tanya jawab. Menurut beberapa siswa, pemberian materi ini dapat memberikan gambaran dan pengetahuan baru tentang pemeriksaan postur tubuh yang dapat dilakukan terkait gerak dan fungsi tubuh, serta mengetahui postur tubuh seperti apa yang dikatakan baik atau ideal. Apalagi *pasca* pandemi Covid-19, ternyata rata-rata siswa tidak menyadari akan adanya perubahan pada postur tubuhnya. Hal ini disebabkan karena aktivitas siswa yang terbatas di rumah dan siswa tidak menyadari bahwa aktivitas yg monoton/ *sedentary* dapat mempengaruhi secara signifikan terhadap tubuh.

Setelah pemaparan materi, selanjutnya dilakukan pemeriksaan gerak dan fungsi dasar yang terbagi atas 5 pos pemeriksaan, yaitu pos (1) pemeriksaan antropometri dasar berupa berat

badan, tinggi badan, indeks massa tubuh dan lingkar perut; pos (2) pemeriksaan ekstremitas atas seperti *neck shoulder line*; pos (3) pemeriksaan ekstremitas bawah seperti *true length* dan *appearance length test*; pos (4) pemeriksaan isometrik seperti tes isometrik *quadriceps* dan tes isometrik *hamstring*; pos (5) pemeriksaan kekuatan otot dan daya tahan berupa *prone plank*. Adapun hasil dari pemeriksaan tersebut secara lengkap dapat dilihat pada Tabel 1. Pada pemeriksaan antropometri dasar, rata-rata IMT siswa masuk dalam kategori normal, namun masih terlihat ada 19 siswa yang memiliki IMT tidak normal. Selanjutnya hasil dari pemeriksaan ekstremitas atas, walaupun secara rata-rata tidak terlihat adanya perbedaan skor antara sisi kanan dan kiri tubuh, namun terdapat 21 siswa yang memiliki ketidaksamaan skor nilai antara sisi bahu kanan dan sisi bahu kiri tubuh. Begitu juga pada pemeriksaan tungkai bawah ditemukan 3 siswa yang memiliki panjang tungkai *true length* dengan selisih tungkai kiri kanannya lebih dari 1 cm. Pada pemeriksaan kekuatan dan daya tahan otot yang terdiri atas tes isometrik *quadriceps*, isometrik *hamstring* dan *prone plank* masih terlihat 15 siswa yang fungsi *quadriceps*nya dan 10 siswa yang fungsi *hamstring*nya tidak sinkron antara sisi kanan dan sisi kiri tubuh, serta hasil pemeriksaan *prone plank*, walaupun secara rata-rata siswa dapat melakukan tes kurang lebih 53 detik, namun masih ditemukan 5 siswa yang tidak mampu melakukan tes kurang dari 30 detik.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Gerak dan Fungsi Dasar Tubuh Siswa-Siswi SMA N 85 Jakarta Barat

No	Jenis Pemeriksaan	Hasil Pemeriksaan			
		frekuensi (%)	rata-rata/ <i>mean</i>	nilai terendah (min)	nilai tertinggi (maks)
1.	Antropometri Dasar				
	- Berat Badan (kg)		56,72	42	121,3
	- Tinggi Badan (cm)		159,6	146	173
	- Lingkar Perut (cm)		73,81	60	105
	- IMT (kg/m ²)		22,46	16,3	43,9
	- Kategori IMT				
	a. kurang (< 18,5 kg/m ²)				
	b. normal (18,5 – 22,9 kg/m ²)	7 (20%)			
	c. overweight (23 – 24,9 kg/m ²)	16 (45,71%)			
	d. obesitas I (25 – 29,9 kg/m ²)	4 (11,43%)			
	e. obesitas 2 (> 30 kg/m ²)	6 (17,14%)			
		2 (5,71%)			
2.	Ekstremitas Atas: <i>neck shoulder line test</i>				
	- Kanan (cm)		18,47	16	23
	- Kiri (cm)		18,57	16	22
3.	Ekstremitas Bawah: <i>true length test</i>				
	- Kanan (cm)		83,79	76	93
	- Kiri (cm)		83,94	77	95
	Ekstremitas Bawah: <i>appearance length test</i>				
			90,85	83	102
	- Kanan (cm)		90,90	82	102
	- Kiri (cm)				
4.	Isometrik Quadriceps				
	- Kanan (cm)		36,43	15	90
	- Kiri (cm)		38,81	15	80
	Isometrik Hamstring				
	- Kanan (cm)		45,69	20	65
	- Kiri (cm)		52,75	20	80
5.	Kekuatan Otot dan Daya Tahan				
	- Prone Plank (s)		53,52	13	120

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan PkM, pada saat pemberian materi edukasi tentang pemeriksaan dasar sistem gerak dan fungsi tubuh, rata-rata siswa/i terlihat serius dan antusias. Hal ini dapat terjadi karena adanya rasa ingin tahu siswa tentang bagaimana cara untuk mengetahui kondisi tubuhnya, khususnya postur tubuh baik dari sisi gerak maupun

fungsinya. Pengembangan materi pun juga dikembangkan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh siswa sehingga hal ini dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa agar lebih peduli terhadap postur tubuhnya.

Selanjutnya pada pemeriksaan gerak dan fungsi dasar tubuh pada siswa, proses pemeriksaan dibagi menjadi 5 pos pemeriksaan. Tujuan pembuatan pos ini agar pemeriksaan dapat berjalan kondusif, tidak terjadi penumpukkan siswa pada tiap pos dan penerapan protokol kesehatan tetap terlaksana. Pada pemeriksaan antropometri dasar, rata-rata IMT siswa masuk dalam kategori normal, namun masih terlihat ada 19 siswa yang memiliki IMT tidak normal. Menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kemenkes RI tahun 2018, diungkapkan klasifikasi IMT berdasarkan WHO dengan region Asia Pasifik adalah skor IMT dengan berat badan kurang ($<18,5 \text{ kg/m}^2$), berat badan normal ($18,5-22,9 \text{ kg/m}^2$), kelebihan berat badan/ *overweight* ($23-24,9 \text{ kg/m}^2$), obesitas 1 ($25-29,9 \text{ kg/m}^2$), dan obesitas II ($\geq 30 \text{ kg/m}^2$)⁽¹⁰⁾.

Hasil yang ditemukan pada pemeriksaan ekstremitas atas berupa *neck shoulder line* dan juga pada pemeriksaan ekstremitas bawah, terlihat ada beberapa siswa yang memiliki ketidaksamaan skor nilai antara sisi kanan dan sisi kiri tubuh dan tidak memenuhi skor normal postur tubuh yang normal. Hal ini menunjukkan bahwa adanya gangguan postur pada siswa, misalnya skoliosis ringan yang bisa merupakan efek dari kebiasaan yang dilakukan selama belajar daring di rumah, seperti posisi duduk yang cenderung lebih berat ke salah satu sisi tubuh⁽¹¹⁾. Penyebab lainnya dapat juga disebabkan karena ketika beraktivitas hanya salah satu sisi tubuh yang dominan bekerja, sedangkan sisi lainnya tidak. Hal ini tentu akan memicu postur yang tidak baik yang ditandai dengan tidak samanya hasil pengukuran antara sisi kanan dan sisi kiri tubuh.

Begitu juga pada pemeriksaan lainnya, masih ditemukan postur yang tidak baik dan fungsi tubuh yang menurun pada siswa seperti: kekuatan otot, daya tahan tubuh. Hal ini dapat disebabkan karena selama pandemik Covid-19, siswa tidak banyak melakukan aktivitas olahraga, akan tetapi lebih cenderung menerapkan pola hidup *sedentary* dan aktivitas yang dilakukan monoton hanya duduk atau tidur. Hal ini memicu menurunnya respon sensoris, melemahnya otot dan daya tahan tubuh menurun. Oleh karena itu, hasil dari pemeriksaan ini dievaluasi dan diberikan *feedback* pada siswa mengenai postur tubuh yang dialami mereka saat pemeriksaan. Bagi yang hasilnya secara umum sudah memiliki postur yang normal, maka siswa tersebut diharapkan dapat menjaga pola hidup, diet dan aktivitas fisik yang baik agar postur tubuh tetap terjaga. Namun bagi siswa yang memiliki postur yang tidak baik maka disarankan untuk melakukan beberapa tips agar dapat mencapai postur tubuh yang normal kembali, seperti: melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur, diet yang baik, belajar dengan postur yang ergonomis agar mengurangi terjadinya cedera pada tubuh, dan lain-lain.

Simpulan dan Saran

Kegiatan PkM dalam bentuk pemeriksaan gerak dan fungsi dasar tubuh sebagai upaya pendampingan dan pengenalan postur tubuh siswa pasca pandemi Covid-19 di SMA Negeri 85 Jakarta telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini dapat memberikan kontribusi positif pada pihak sekolah, khususnya bagi siswa-siswi dan guru olahraga SMA Negeri 85 Jakarta Barat terkait cara pemeriksaan gerak dan fungsi dasar tubuh hingga siswa-siswi dapat mengenal

postur tubuhnya dan dapat menerapkan tindakan/ langkah yang dapat mempertahankan atau memperbaiki postur tubuh menjadi lebih baik lagi, sehingga hal ini dapat meningkatkan semangat dan aktivitas siswa dalam belajar yang pada akhirnya juga dapat meningkatkan prestasi siswa di sekolah. Saran yang diharapkan adalah kegiatan pengabdian dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan penerapan berbagai jenis latihan untuk memelihara dan mengembalikan postur tubuh agar berada dalam kondisi normal.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan pada pihak SMA Negeri 85 Jakarta Barat yang telah memberi izin dan membantu menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Coronavirus disease (COVID-19) [Internet]. 2020 [cited 2022 Jul 20]. Available from: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
2. Jaya I. Penguatan Sistem Kesehatan dalam Pengendalian COVID-19 [Internet]. 23-12-2021. DKI Jakarta; 2021 [cited 2022 Jul 20]. Available from: <http://p2p.kemkes.go.id/penguatan-sistem-kesehatan-dalam-pengendalian-covid-19/>
3. Makarim NA. Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid- 1 9) [Internet]. DKI Jakarta; 2020. Available from: <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9>
4. Makarim NA. Surat Edaran Mendikbud No 3 Tahun 2022 tentang Penyesuaian Pelaksanaan Keputusan Bersama 4 (Empat) Menteri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) [Internet]. Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. 2022. Available from: <https://bersamahadapikورونا.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2022/03/SE-MENTERI-NOMOR-3-TAHUN-2022-1.pdf>
5. Fajarta CR. Mulai Hari Ini, DKI Jakarta Terapkan Pembelajaran Tatap Muka 100%. Sindonews.com [Internet]. 2022; Available from: <https://edukasi.sindonews.com/read/730349/212/mulai-hari-ini-dki-jakarta-terapkan-pembelajaran-tatap-muka-100-1648793083>
6. Mauluddin Y, Maessa CA. Pengaruh Postur Tubuh Saat Belajar Online Terhadap Keluhan Muskuloskeletal. *J Kalibr*. 2022;19(2):118–29.
7. Palupi Restuputri D, Badiiliana I R, Zahra Y F, Aisyah P N, Amalia F, Rizky K Y, et al. Configuration Laptop Usage During Online Class: Effects on Posture and Discomfort Using the REBA Method. *J Peremp dan Anak*. 2021;4(2):58–68.
8. Azi, Yohanes Paulus Meo; Trisia Lusiana Amir, MYA. Hubungan Antara Obesitas Dengan Keseimbangan Postural Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Fisioter J Ilm Fisioter* [Internet]. 2020;20(1):16–24. Available from: <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/view/3286>
9. Amir TL dan YPMA. Pengaruh Indeks Massa Tubuh terhadap Keseimbangan Postural

- Dinamis Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *J Fisioter dan Rehabil* [Internet]. 2021;5(2):152–7. Available from: <http://jurnal.d3fis.uwhs.ac.id/index.php/akfis/article/view/145>
10. P2PTM KEMENKES RI. Tabel Klasifikasi IMT [Internet]. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt>
 11. Indriaswati S. Hubungan Antara Posisi dan Durasi Duduk dengan Skoliosis Pada Remaja Usia 10-19. Tahun [Internet]. 2018. Available from: <http://erepo.unud.ac.id/id/eprint/26269/1/69069799a0b79e07b6092df4d7991ade.pdf>