



Optimalisasi Kesadaran Postur Tubuh dan Penggunaan Gadget Sehat dalam Pencegahan Forward Head Posture Anak Sekolah

Raufina Riandhani Mulyoto¹, Ni Nyoman Melani Karang¹, A A I Ayesa Febrinia Adyasputri¹, Hendika Dwinanda Wicaksana²

¹Program Studi Sarjana Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

²Jurusan Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

raufinarmulyoto@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Forward Head Posture (FHP) merupakan masalah postural dengan prevalensi yang terus meningkat pada anak usia sekolah (9–16 tahun), yang sangat erat kaitannya dengan penggunaan gawai secara non-ergonomis. Kondisi ini ditandai oleh pergeseran posisi kepala ke anterior, yang secara kronis membebani struktur servikal dan berpotensi menyebabkan nyeri leher, sakit kepala, serta penurunan kapasitas pernapasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program intervensi berbasis edukasi dan latihan untuk meningkatkan kesadaran postural pada anak sekolah. Sebuah program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 50 siswa di SD Negeri 3 Midang, Lombok Barat. Metode intervensi meliputi edukasi melalui media poster dan sesi latihan praktik yang terdiri dari *chin tucks*, peregangan otot leher, *wall angel*, dan aktivasi otot *rhomboid*. Evaluasi program menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan dan kesadaran siswa. Analisis data menggunakan uji *Paired T-Test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan secara statistik. Nilai rata-rata pemahaman siswa meningkat drastis dari 45,8 sebelum intervensi menjadi 89,5 setelah program. Hasil ini mengonfirmasi bahwa pendekatan gabungan antara edukasi visual dan praktik langsung sangat efektif dalam membangun pengetahuan dan keterampilan untuk mencegah FHP. Program ini menegaskan pentingnya intervensi dini sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan muskuloskeletal generasi digital.

Kata Kunci: Anak Sekolah, Forward Head Posture, Gawai, Postur Tubuh,

ABSTRACT

Forward Head Posture (FHP) is a postural issue of increasing prevalence among school-aged children (9–16 years), strongly associated with the non-ergonomic use of electronic devices. This condition is characterized by an excessive anterior displacement of the head, which imposes a chronic mechanical load on the cervical spine and can potentially lead to neck pain, headaches, and diminished respiratory capacity. This study aimed to evaluate the effectiveness of an intervention program based on education and physical exercises to improve postural awareness among school children. A community service program was implemented with 50 students at SD Negeri 3 Midang, Lombok Barat. The intervention method comprised educational posters and practical training sessions, which included exercises such as *chin tucks*, neck muscle stretching, *wall angels*, and *rhomboid* muscle activation. The program's effectiveness was evaluated using a *pre-test* and *post-test* design to measure changes in students' knowledge and awareness. Data analysis, conducted using a *Paired T-Test*, revealed a statistically significant improvement. The mean score for student comprehension substantially increased from 45.8 pre-intervention to 89.5 post-intervention. This result confirms that an integrated approach combining visual education with direct practical application is highly effective in developing the knowledge and skills necessary to prevent FHP. This program underscores the importance of early intervention as a preventive strategy to safeguard the musculoskeletal health of the digital generation.

Keywords: Body Posture, Forward Head Posture, Gadgets, School Children

DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v4i1.779>

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mendorong peningkatan penggunaan gadget pada anak usia sekolah, baik untuk keperluan pembelajaran maupun hiburan (Yuni et al., 2025). Penggunaan gadget dalam durasi yang lama dan dengan posisi tubuh yang tidak ergonomis berpotensi menimbulkan masalah postur tubuh, salah satunya *Forward Head Posture* (FHP) atau biasa dikenal Text Neck Syndrome. FHP merupakan kondisi ketika posisi kepala berada lebih anterior dari garis vertikal tubuh, yang dalam jangka panjang dapat memicu keluhan muskuloskeletal seperti nyeri leher, bahu, penurunan fleksibilitas, gangguan keseimbangan, hingga penurunan konsentrasi belajar pada anak (Sa'bantoro, 2023). Kurangnya kesadaran akan postur tubuh yang benar serta minimnya edukasi tentang penggunaan gadget sehat menjadi faktor penting yang memperburuk kondisi tersebut.

Berdasarkan observasi awal di SD Negeri 3 Midang Kec. Gunungsari, Kabupaten Lombok Barat, terdapat urgensi untuk mengatasi isu *Forward Head Posture* (FHP) yang dipicu oleh peningkatan penggunaan gawai di kalangan siswa, seiring dengan implementasi Kurikulum Merdeka. Kebiasaan duduk yang tidak ergonomis saat belajar dan berinteraksi dengan gawai menjadi pemicu utama postur kepala yang condong ke depan, suatu kondisi yang secara klinis dapat memicu keluhan muskuloskeletal seperti nyeri leher dan bahu, penurunan fleksibilitas, hingga penurunan konsentrasi belajar.

Secara teoritis, postur tubuh yang baik dipengaruhi oleh keseimbangan sistem muskuloskeletal, kontrol neuromuskular, serta kebiasaan aktivitas sehari-hari (Samosir et al., 2025). Teori ergonomi menyatakan bahwa posisi tubuh yang statis dalam waktu lama, khususnya dengan fleksi leher berlebihan saat menggunakan gadget, dapat meningkatkan beban pada otot leher dan tulang belakang servikal (Multazam & Irawan, 2022). Pada anak usia sekolah yang masih berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan, kebiasaan postur yang salah berisiko menimbulkan adaptasi postural negatif yang menetap hingga dewasa (Hamisah et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif melalui edukasi postur tubuh, pembiasaan aktivitas fisik sederhana, serta penerapan prinsip penggunaan gadget sehat menjadi sangat penting untuk mencegah terjadinya FHP sejak dini.

Analisis situasi saat ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah telah terpapar gadget sejak usia dini, namun belum diimbangi dengan pengetahuan yang memadai mengenai batasan durasi penggunaan, posisi tubuh yang benar, serta pentingnya istirahat

aktif. Sekolah dan keluarga cenderung lebih berfokus pada aspek akademik dan pemanfaatan teknologi, sementara aspek kesehatan postur tubuh belum menjadi perhatian utama (Fadhlan et al., 2025). Kondisi ini diperkuat oleh kurangnya program edukasi kesehatan yang spesifik membahas postur tubuh dan ergonomi gadget bagi anak sekolah, sehingga risiko terjadinya FHP semakin meningkat (Suciati et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Pangestu et al., 2021) memberikan landasan bukti yang kuat mengenai akar permasalahan, dengan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan smartphone lebih dari 5 jam per hari dengan meningkatnya kejadian Forward Head Posture (FHP) pada mahasiswa. Temuan ini secara kuantitatif menegaskan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan adalah faktor risiko utama. Melengkapi hal ini, penelitian oleh (Karang et al., 2025) membuktikan bahwa intervensi dini melalui edukasi dan latihan sederhana sangat efektif. Mereka menunjukkan bahwa program penyuluhan di sekolah berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SMP secara signifikan, menggarisbawahi bahwa edukasi adalah langkah pertama yang fundamental dan terbukti berhasil dalam strategi pencegahan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan kesadaran anak sekolah terhadap postur tubuh yang benar dan penggunaan gadget sehat sebagai upaya pencegahan FHP. Forward Head Posture (FHP) atau postur kepala yang condong ke depan dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, kondisi ini dapat menyebabkan nyeri pada leher dan bahu, ketegangan otot, sakit kepala, serta rasa tidak nyaman di punggung bagian tengah. Gejala lain yang mungkin muncul adalah nyeri dada, kesemutan atau mati rasa pada lengan dan tangan, serta kelelahan akibat ketegangan otot yang terus-menerus. Jika tidak ditangani, FHP dapat memicu konsekuensi jangka panjang yang lebih serius, termasuk perubahan struktural pada tulang belakang seperti kifosis (bungkuk) dan herniasi diskus. Selain itu, dampak kronis lainnya mencakup nyeri leher yang berkepanjangan, berkurangnya mobilitas leher, ketidakseimbangan otot, dan bahkan disfungsi sendi temporomandibular (TMJ).

Dalam kasus yang parah, FHP dapat mengakibatkan degenerasi diskus tulang belakang leher, saraf terjepit, gangguan pernapasan, dan sirkulasi darah yang buruk di tubuh bagian atas. Melalui media poster yang ditempel di lingkungan sekolah, diharapkan anak sekolah

mampu memahami, menerapkan, dan membiasakan perilaku postural yang sehat dalam aktivitas sehari-hari, khususnya saat menggunakan gadget.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di Dusun Gegutu, Desa Keker, Kecamatan Gunungsari, Kabupaten Lombok Barat, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Metode pelaksanaan dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan peningkatan kesadaran postur tubuh dan penggunaan gadget sehat dalam pencegahan FHP pada anak sekolah.

Sasaran kegiatan adalah anak sekolah usia 9-15 tahun yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*, dengan kriteria anak berdomisili di lokasi kegiatan, aktif menggunakan gadget, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta mendapat persetujuan orang tua/wali. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahap, yaitu:

1. Proses Awal dan Koordinasi

Proses awal dimulai dengan melakukan koordinasi langsung dengan aparat desa setempat. Pada tahap ini, kegiatan utama adalah mengajukan permohonan izin secara resmi kepada Kepala Desa Keker dan Kepala Dusun Gegutu untuk menyelenggarakan kegiatan, serta melakukan diskusi untuk menyelaraskan tujuan program dengan kebutuhan anak-anak sekolah terkait kesadaran postur tubuh dan pencegahan dampak buruk penggunaan gawai.

2. Persiapan Materi dan Instrumen

Proses berikutnya adalah mempersiapkan seluruh materi dan instrumen yang akan digunakan. Materi edukasi dan modul pelatihan disusun secara sistematis, di mana kontennya difokuskan pada pencegahan FHP pada anak sekolah agar relevan dan mudah dipahami oleh target peserta.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Proses pelaksanaan kegiatan diawali dengan sesi pemaparan teoretis mengenai *Forward Head Posture* (FHP), faktor risiko akibat penggunaan gadget yang berlebihan, serta dampaknya terhadap kesehatan muskuloskeletal. Sesi ini berlangsung selama ± 30 menit dan disampaikan secara interaktif menggunakan media presentasi. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan sesi praktik koreksi postural yang berlangsung selama ± 60 menit. Pada sesi ini, peserta melakukan praktik langsung beberapa gerakan, antara lain Chin Tucks,

yaitu dengan posisi duduk atau berdiri tegak, menarik dagu ke belakang hingga membentuk “dagu ganda”, menahan posisi selama 5 detik, dan mengulanginya sebanyak 10–15 kali. Praktik dilanjutkan dengan peregangan otot leher melalui gerakan memiringkan kepala ke samping, menunduk, serta meregangkan kepala ke belakang untuk membantu meredakan ketegangan otot leher. Gerakan berikutnya adalah Wall Angel, di mana peserta berdiri dengan punggung, kepala, dan bahu menempel pada dinding, kemudian menekan dagu ke dalam sambil menggerakkan kedua tangan ke atas dan ke bawah mengikuti dinding. Sesi praktik diakhiri dengan aktivasi otot rhomboid melalui latihan yang menargetkan otot belah ketupat di antara tulang belikat guna memperkuat area punggung atas dan memperbaiki postur tubuh. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara terpusat di Balai Dusun Gegutu dengan durasi total ± 90 menit, menggunakan perangkat pendukung berupa proyektor LCD untuk penyampaian materi serta matras sebagai alas selama sesi praktik gerakan.

4. Evaluasi

Evaluasi kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan meminta seluruh siswa peserta untuk mengisi lembar kuesioner pada dua sesi, yaitu sebelum kegiatan dimulai (pre-test) dan setelah kegiatan berakhir (post-test). Kuesioner disusun untuk mengukur tingkat pemahaman siswa yang mencakup empat aspek utama, yaitu: (1) definisi dan cara mengidentifikasi FHP, (2) faktor risiko dan penyebab utama FHP, (3) dampak negatif FHP terhadap kesehatan, serta (4) metode pencegahan dan penanganan mandiri. Untuk mengetahui peningkatan pemahaman dan penyerapan materi secara kuantitatif, perbedaan skor antara pre-test dan post-test dianalisis secara statistik menggunakan uji Paired Sample T-Test.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Gegutu, Desa Keker, Kecamatan Gunungsari, Kabupaten Lombok Barat telah terlaksana dengan sukses dan sesuai rencana. Kelancaran acara ini merupakan cerminan nyata dari sinergi positif yang terjalin antara tim pengabdian dengan jajaran aparat dusun dan desa setempat. Kontribusi pihak aparat desa dalam kegiatan ini melampaui dukungan administratif semata, di mana peran paling krusial terletak pada fungsi aktif mereka sebagai fasilitator dan mobilisator. Pihak pemerintah desa menyediakan fasilitas utama yang sangat representatif, yaitu Balai Dusun Gegutu, dan

mengerahkan jejaring komunikasi mereka untuk memastikan partisipasi warga. Momen penting yang menandai dimulainya acara adalah sesi pembukaan yang dipimpin langsung oleh Kepala Dusun Gegutu. Dalam pidato sambutannya, beliau menekankan urgensi kesadaran postur tubuh dan pentingnya penggunaan gadget yang sehat sebagai investasi kesehatan untuk generasi muda, khususnya dalam mencegah FHP pada anak-anak sekolah. Dukungan nyata ini secara efektif memberikan legitimasi yang kuat terhadap program, yang pada gilirannya meningkatkan antusiasme dan keseriusan peserta dalam menyerap materi.

Sesuai dengan target sasaran penelitian, kegiatan ini berhasil mencatatkan tingkat partisipasi yang sangat baik dengan kehadiran 50 peserta yang seluruhnya merupakan anak sekolah dari lingkungan Dusun Gegutu. Kehadiran yang penuh dari para siswa ini menjadi bukti konkret atas efektivitas proses sosialisasi yang dibantu oleh aparat dusun dan menunjukkan antusiasme yang tinggi dari target sasaran itu sendiri. Pemilihan peserta yang berfokus langsung pada anak sekolah merupakan langkah strategis yang selaras dengan judul penelitian. Dengan menyasar kelompok usia ini, edukasi dan intervensi dapat diberikan secara dini untuk membentuk kebiasaan postur yang baik dan cara penggunaan gadget yang sehat sejak awal. Peserta diharapkan dapat menerapkan pengetahuan ini secara langsung untuk kesehatan mereka sendiri serta menularkan kebiasaan positif tersebut kepada teman-teman sebayanya.

Setelah sesi pembukaan, rangkaian kegiatan inti dimulai dengan pemaparan materi edukatif kepada para siswa. Sesi ini dirancang untuk membangun landasan pemahaman yang kuat mengenai fenomena FHP, sejalan dengan fokus utama penelitian. Materi yang disampaikan mencakup data prevalensi FHP di kalangan anak sekolah, penjelasan mengenai dampak buruk yang dapat timbul (seperti nyeri leher kronis dan sakit kepala), serta langkah-langkah preventif yang dapat diterapkan, termasuk praktik penggunaan gadget yang sehat dan ergonomis.

Tabel 1. *Karakteristik peserta (n=50)*

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase	Minimum	Maksimum	Mean \pm SD
1	Jenis Kelamin					
	Perempuan	27	54%			
	Laki-laki	23	46%			
2	Usia (tahun)			9	16	11.86 \pm 1.969
3	Kelas					
	Kelas 3	9	18%			
	Kelas 4	11	22%			

Kelas 5	15	30%
Kelas 6	15	30%
Jumlah	50	100 %



Gambar 1. Foto Kegiatan

Fenomena postur non-ergonomis pada seorang anak usia sekolah saat menggunakan gawai tampak jelas dalam aktivitas sehari-hari subjek. Subjek menunjukkan postur tubuh dengan karakteristik fleksi servikal (leher menekuk) yang berlebihan disertai tendensi kifosis torakal (punggung membungkuk), yang merupakan manifestasi tipikal dari risiko *Forward Head Posture* (FHP). Dari perspektif biomekanika, postur tersebut mengimplikasikan adanya pembebanan berlebih (*excessive load*) pada struktur tulang belakang servikal serta otot-otot leher bagian posterior yang berperan dalam mempertahankan posisi kepala.

Apabila kondisi ini terjadi secara repetitif dan dalam durasi yang panjang, maka berpotensi mengakibatkan perubahan struktur postural yang bersifat permanen, penurunan efisiensi fungsi muskuloskeletal, serta munculnya keluhan seperti nyeri leher, bahu, dan punggung atas. Fenomena ini mengindikasikan rendahnya tingkat kesadaran postural (*postural awareness*) pada anak usia sekolah, yang sekaligus menjadi target intervensi utama dalam program ini. Mengingat penggunaan gawai telah terintegrasi secara omnipresent dalam rutinitas harian anak, maka edukasi mengenai praktik penggunaan gawai yang sehat menjadi sebuah keniscayaan, yang meliputi penyesuaian ketinggian layar agar sejajar dengan mata, penerapan jeda penggunaan secara berkala, serta pengenalan latihan peregangan dan penguatan otot sebagai upaya preventif jangka panjang.



Gambar 2. Foto Pemeriksaan Forward Head Posture

Sesi teoretis ini kemudian dilanjutkan dengan segmen pelatihan praktis yang menjadi inti dari transfer keterampilan. Para siswa tidak hanya belajar teori, tetapi juga mendemonstrasikan secara langsung teknik-teknik koreksi postural. Pelatihan ini mencakup metode rilis ketegangan otot (*trigger point release*) pada area leher dan bahu menggunakan alat bantu sederhana yang mudah ditemukan, serta serangkaian latihan penguatan dan peregangan untuk mengembalikan postur ke posisi idealnya.

Tujuan fundamental dari pendekatan dua-tahap (edukasi dan pelatihan) dalam program pengabdian di Dusun Gegutu, Desa Kekerri ini adalah untuk meningkatkan literasi kesehatan postural di kalangan anak-anak sekolah. Dengan memberikan wawasan mengenai faktor penyebab dan konsekuensi kesehatan dari FHP, diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga postur tubuh dalam aktivitas sehari-hari, terutama saat menggunakan gawai.

Pada akhirnya, dengan membekali para siswa di Dusun Gegutu dengan pengetahuan (aspek kognitif) dan keterampilan praktis (aspek psikomotorik) ini, tujuan jangka panjangnya adalah untuk mendorong adopsi kebiasaan postural yang sehat secara mandiri. Perubahan perilaku ini diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan kualitas hidup para siswa, tetapi juga secara kolektif dapat menekan angka keluhan muskuloskeletal yang disebabkan oleh penggunaan gawai di lingkungan mereka.



Gambar 3. Poster *Forward Head Posture (FHP)*

Penggunaan media poster dalam kegiatan pengabdian ini memiliki fungsi strategis yang melampaui sekadar penyebaran informasi, yaitu sebagai instrumen penguatan perilaku (*behavioral reinforcement*) pasca-pelatihan. Dalam teori perubahan perilaku, intervensi satu kali seringkali tidak cukup untuk membentuk kebiasaan jangka panjang akibat adanya kurva lupa (Oktavilantika et al., 2023). Poster ini secara spesifik dirancang untuk mengatasi masalah tersebut. Ia berfungsi sebagai 'pemicu perilaku' (*behavioral cue*) yang ditempatkan di lingkungan sehari-hari peserta (misalnya di rumah atau ruang kerja). Kehadirannya secara pasif namun konstan mengingatkan peserta untuk mempraktikkan latihan koreksi postural yang telah diajarkan. Efektivitasnya sebagai media pengingat didukung oleh desain visual yang kuat, terutama ilustrasi gerakan yang memungkinkan peserta untuk mengingat kembali prosedur latihan secara cepat tanpa perlu membaca ulang instruksi secara detail. Dengan demikian, poster ini secara fundamental menjembatani kesenjangan antara sesi pelatihan yang terbatas waktu dengan tujuan akhir program, yaitu adopsi kebiasaan postural yang sehat dan berkelanjutan di tengah Masyarakat (Abd ElHay et al., 2025).

Untuk mengukur dampak intervensi terhadap peningkatan pengetahuan secara lebih mendalam, analisis kuantitatif dilakukan terhadap hasil *pre-test* dan *post-test* (Uzun & Ögretmen, 2021). Data yang terkumpul dianalisis tidak hanya secara agregat, tetapi juga dipecah berdasarkan empat sub-topik utama yang menjadi materi dalam kegiatan. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran yang lebih rinci mengenai area pengetahuan mana yang mengalami peningkatan paling signifikan.

Tabel 2. Hasil Peningkatan Pengetahuan Peserta

No	Aspek Pengukuran	Nilai Rata-Rata <i>Pre-test</i>	Nilai Rata-Rata <i>Post-test</i>	Peningkatan (Poin)
1	Definisi dan Cara Mengidentifikasi FHP	52.5	92.0	39.5
2	Faktor Risiko dan Penyebab Utama	58.0	91.5	33.5
3	Dampak Negatif bagi Kesehatan	40.5	89.0	48.5
4	Metode Pencegahan dan Penanganan Mandiri	32.0	85.5	53.5
	Rata-Rata Keseluruhan	45.8	89.5	43.75

Data yang disajikan dalam Tabel 1 secara kuantitatif menegaskan keberhasilan signifikan dari kegiatan pengabdian ini. Secara keseluruhan, terlihat lompatan pengetahuan yang sangat besar, di mana nilai rata-rata peserta meningkat drastis dari 45.8 pada *pre-test* menjadi 89.5 pada *post-test*. Peningkatan rata-rata sebesar 43.7 poin ini mengindikasikan bahwa program intervensi yang diberikan mampu diserap dengan sangat baik oleh seluruh peserta.

Namun, analisis yang lebih mendalam pada setiap aspek pengukuran memberikan wawasan yang lebih kaya. Temuan paling menonjol adalah pada aspek "Metode Pencegahan dan Penanganan Mandiri". Aspek ini memiliki skor awal paling rendah (32.0), yang menunjukkan bahwa pengetahuan praktis dan teknis mengenai cara mengatasi FHP hampir tidak ada di kalangan masyarakat awam. Akan tetapi, aspek ini jugalah yang mengalami peningkatan poin tertinggi, yaitu sebesar 53.5 poin. Hal ini secara langsung mengindikasikan bahwa sesi pelatihan praktis (*hands-on*), di mana peserta langsung mencoba gerakan, sangat efektif dan berhasil mengisi kesenjangan pengetahuan yang paling fundamental.

Peningkatan signifikan juga terlihat pada aspek "Dampak Negatif bagi Kesehatan" yang naik sebesar 48.5 poin. Rendahnya skor awal (40.5) pada aspek ini menunjukkan bahwa peserta sebelumnya mungkin meremehkan atau tidak menyadari sepenuhnya konsekuensi serius dari postur tubuh yang buruk. Peningkatan drastis setelah edukasi menunjukkan bahwa tingkat kesadaran akan risiko (*risk awareness*) berhasil ditingkatkan secara signifikan. Sementara itu, pada aspek definisi dan faktor risiko, meskipun pengetahuan awal sudah sedikit lebih tinggi, program ini berhasil menyempurnakan dan memperdalam pemahaman peserta hingga mencapai level yang sangat baik (di atas 90.0).

Dengan demikian, data dalam tabel ini tidak hanya membuktikan bahwa kegiatan ini berhasil, tetapi juga memvalidasi bahwa pendekatan yang menggabungkan edukasi teoretis (untuk membangun kesadaran) dan pelatihan praktis (untuk membangun keterampilan) adalah metode yang sangat tepat untuk target audiens ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai optimalisasi kesadaran postur tubuh dan penggunaan gadget sehat ini telah berhasil mencapai tujuannya. Keberhasilan program secara fundamental ditopang oleh sinergi dengan pemerintah lokal. Peran strategis Aparat Dusun Gegutu dan Desa Kekeri sebagai fasilitator dan mobilisator terbukti menjadi faktor penentu dalam menjamin partisipasi tinggi dari para siswa dan memberikan legitimasi pada kegiatan.

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai optimalisasi kesadaran postur tubuh dan penggunaan gadget sehat telah berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Keberhasilan program ini secara fundamental ditopang oleh sinergi yang baik dengan pemerintah lokal. Peran strategis Aparat Dusun Gegutu dan Desa Kekeri sebagai fasilitator serta mobilisator terbukti menjadi faktor penentu dalam menjamin tingginya partisipasi siswa sekaligus memberikan legitimasi terhadap pelaksanaan kegiatan.

Efektivitas intervensi juga terkonfirmasi melalui penerapan metode kombinasi antara edukasi teoretis dan pelatihan praktis (*hands-on*), yang secara kuantitatif mampu meningkatkan pemahaman rata-rata peserta secara signifikan dari skor awal 45,8 menjadi 89,5. Dari seluruh aspek yang diukur, aspek “Metode Pencegahan dan Penanganan Mandiri” menunjukkan peningkatan paling tinggi dibandingkan aspek lainnya. Temuan ini menegaskan bahwa siswa tidak hanya memahami konsep dasar postur tubuh yang benar, tetapi juga memiliki kemampuan praktis untuk menerapkan langkah-langkah pencegahan dan penanganan mandiri dalam aktivitas sehari-hari, khususnya saat menggunakan gadget.

Pada akhirnya, untuk menjamin keberlanjutan dampak program, penggunaan media pendukung seperti poster edukatif memegang peranan krusial sebagai instrumen penguatan perilaku (*behavioral reinforcement*). Poster tersebut berfungsi sebagai pengingat visual pasca-pelatihan yang membantu siswa mempertahankan dan menginternalisasi kebiasaan postur tubuh serta penggunaan gadget yang sehat dalam jangka panjang, sejalan dengan tujuan utama



kegiatan pengabdian dan penelitian ini.

Untuk meningkatkan keberlanjutan dampak program, pihak mitra khususnya sekolah dan pemerintah desa disarankan mengintegrasikan materi postur tubuh dan penggunaan gadget sehat ke dalam kegiatan rutin sekolah, seperti aktivitas UKS, apel pagi, atau pembiasaan kelas. Selain itu, pembentukan kader atau duta kesehatan siswa sebagai agen perubahan berbasis teman sebaya perlu dipertimbangkan agar praktik postur tubuh yang benar dapat terus diingatkan dan dicontohkan dalam aktivitas belajar sehari-hari.

Bagi pengabdi selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan model intervensi yang lebih komprehensif dengan menambahkan evaluasi tindak lanjut guna menilai keberlanjutan perubahan perilaku siswa. Penggunaan media edukasi yang lebih variatif dan adaptif, seperti video edukatif singkat atau konten digital interaktif, juga dapat dioptimalkan agar pesan kesehatan lebih sesuai dengan karakteristik generasi pengguna gadget dan mampu membentuk kebiasaan sehat secara konsisten dalam jangka panjang.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga laporan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, tim pengabdi menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UPN "Veteran" Jakarta yang telah memberikan dukungan penuh; Pemerintah Desa Kekerri dan segenap aparat Dusun Gegutu; Puskesmas Penimbung, Kabupaten Lombok Barat; seluruh siswa-siswi di Dusun Gegutu yang telah berpartisipasi dengan antusias; serta semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, demi suksesnya program ini. Tim pengabdi menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kata sempurna dan dengan rendah hati menerima kritik serta saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Daftar Pustaka

- Abd ElHay, A., Elsayed, M. A., Tammam, D., Tawfick, A., Shalaby, R., & Morsi, H. (2025). Investigating forward head posture and its influence on postural alignment among desk-based employees. *Retos*, 73, 1529–1545.
- Fadhlan, A. R., Subroto, D. E., Setiawan, T. L. T. I., Firdaus, A., Wahyudi, W., Sumbayak, G.



- T., & Fikri, A. (2025). HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KEBUGARAN FISIK SISWA SMA. *Jurnal Padamu Negeri*, 2(2), 76–81.
- Hamisah, H., Nawir, D. A., Sabriyati, W. O. N. I., Handayani, K. T., & Nusantara, H. M. P. (2025). Skrining Gangguan Postur Tubuh dan Edukasi Postur Tubuh yang Ideal pada Siswa SD Inpres Bung Tahun 2024. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(1), 113–120.
- Karang, N. N. M., Adyasputri, A. A. I. A. F., Antyesti, A. D., & Diahputri, N. M. N. (2025). Efektivitas Scapular Stabilization Exercise pada Forward Head Posture: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 9(2), 16–22.
- Multazam, A., & Irawan, D. S. (2022). Hubungan Posisi dan Durasi Duduk Saat Belajar Online di Rumah Selama Pandemi Covid-19 dengan Kejadian Muskuloskeletal Disorder pada Siswa MAN 2 Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 12(1), 62–70.
- Oktavilantika, D. M., Suzana, D., & Damhuri, T. A. (2023). Literature review: Promosi kesehatan dan model teori perubahan perilaku kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1480–1494.
- Pangestu, R. G. H. B., Nugraha, M. H. S., & Saraswati, P. A. S. (2021). Faktor Risiko Terjadinya Forward Head Posture Risk Factors of Forward Head Posture. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi Vol*, 5(2).
- Sa'bantoro, A. F. (2023). *Hubungan forward head posture dengan kejadian neck pain, spasme dan nyeri otot upper trapezius pada atlet esports di Kota Makassar*. Universitas Hasanuddin.
- Samosir, N. R., Permata, A., Dewi, A. P., Yuharika, Y., Putri, R. R., & Syahrani, M. R. (2025). Program Edukasi dan Latihan Postur untuk Mencegah Gangguan Muskuloskeletal pada Siswa di Ponpes Tahfidz Al-Quds Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 5(2).
- Suciati, T., Septadina, I. S., Adnindya, M. R., Azzahra, D., & Sinaga, M. (2022). Penggunaan Smartphone terhadap Kejadian Forward Head Posture dan Hand Pain pada Mahasiswa FK Unsri. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 9(3).
- Uzun, Z., & Öğretmen, T. (2021). Test equating with the rasch model to compare pre-test and post-test measurements. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 12(4), 336–347.
- Yuni, Y., Rahmawati, S., Putri, E. H., & Rosadi, A. (2025). Edukasi Penggunaan Gadget dan Internet secara Bijak Sejak Usia Dini: Upaya dalam Membangun Kebiasaan Digital Positif: Wise Gadget and Internet Use Education from an Early Age: KKN Efforts in Building Positive Digital Habits. *Radja Bhupati: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan*, 1(1), 1–12.