

## PENYULUHAN TENTANG POLA DUDUK YANG ERGONOMI DAN PEMBERIAN FISIOTERAPI REKREASI PADA KELOMPOK ANAK-ANAK TPA DI MASJID NUR ROHIM JALAN MAWAR, KECAMATAN GATAK, KABUPATEN SUKOHARJO

Farhan Sufi Hibatul Azizi<sup>1</sup>, Dika Tiara Salsabila<sup>2</sup>, Dwi Putri Handayani<sup>3</sup>, Tasya Okdzan<sup>4</sup>, Kamila Nur Wahidah<sup>5</sup>, Dede Rifqi<sup>6</sup>, Suryo Saputra Perdana<sup>7</sup>, Arif Prastianto<sup>8</sup>, Wahyuni<sup>9</sup>

<sup>1-9</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>1</sup>[j120221250@ums.ac.id](mailto:j120221250@ums.ac.id), <sup>2</sup>[j12020221256@ums.ac.id](mailto:j12020221256@ums.ac.id), <sup>3</sup>[j120221244@ums.ac.id](mailto:j120221244@ums.ac.id), <sup>4</sup>[j120221258@ums.ac.id](mailto:j120221258@ums.ac.id),  
<sup>5</sup>[j120221266@ums.ac.id](mailto:j120221266@ums.ac.id), <sup>6</sup>[j120221278@ums.ac.id](mailto:j120221278@ums.ac.id), <sup>7</sup>[suryo.saputra@ums.ac.id](mailto:suryo.saputra@ums.ac.id), <sup>8</sup>[arif.prastianto@ums.ac.id](mailto:arif.prastianto@ums.ac.id),  
<sup>9</sup>[wahyuni@ums.ac.id](mailto:wahyuni@ums.ac.id)

**Abstrak** Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang pola duduk yang ergonomis dan memberikan fisioterapi rekreasi kepada kelompok anak-anak Taman Pendidikan Al-Quran (TPA) di Masjid Nur Rohim, Jalan Mawar, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo. Anak-anak pada kelompok TPA sering kali menghabiskan waktu dalam posisi duduk yang tidak sehat, yang dapat menyebabkan masalah postur tubuh yang serius di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengenalkan pola duduk yang ergonomis sejak dini dan memberikan fisioterapi rekreasi sebagai langkah preventif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penyuluhan dan intervensi fisioterapi rekreasi. Penyuluhan dilakukan kepada anak-anak TPA dengan mengajarkan prinsip-prinsip pola duduk yang ergonomis, pentingnya menjaga postur tubuh yang baik, dan dampak buruk dari posisi duduk yang tidak benar. Setelah penyuluhan, intervensi fisioterapi rekreasi diberikan kepada anak-anak dalam bentuk latihan fisik yang menyenangkan dan bermanfaat untuk postur tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak TPA di Masjid Nur Rohim, setelah mendapatkan penyuluhan dan intervensi fisioterapi rekreasi, menunjukkan peningkatan dalam pemahaman mereka tentang pentingnya pola duduk yang ergonomis. Mereka juga mengalami peningkatan postur tubuh dan kesehatan fisik mereka. Penyuluhan dan intervensi fisioterapi rekreasi ini dapat dijadikan sebagai model untuk program serupa di TPA lainnya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penyuluhan tentang pola duduk yang ergonomis dan pemberian fisioterapi rekreasi merupakan langkah yang efektif dalam meningkatkan pemahaman anak-anak TPA tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang baik. Upaya ini juga membantu mencegah potensi masalah postur tubuh di masa depan. Oleh karena itu, disarankan agar program serupa diterapkan di TPA lainnya untuk meningkatkan kesehatan postur tubuh anak-anak.

**Kata kunci** : Pola Duduk Ergonomis; Fisioterapi Rekreasi; Anak-anak TPA; Penyuluhan; Postur Tubuh



This work is licensed under a

[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## **PENDAHULUAN**

Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) adalah kelompok masyarakat yang menyelenggarakan pendidikan agama Islam non formal yang bertujuan untuk membekali anak-anak usia TK hingga Sekolah Dasar dan/ atau Madrasah Ibtidaiyah (MI) dengan pengajaran membaca Al-Qur'an dan memahami dasar-dasar dinur islam (Aliwar, 2016). Proses pembelajaran di TPA tidak hanya berfokus pada konten yang diajarkan saja, namun seluruh fasilitas yang digunakan menjadi aspek penting yang mempengaruhi pembelajaran. Salah satunya adalah meja dan kursi karena siswa menghabiskan 80% dari waktu proses belajar dengan duduk (Novrikasari, Lestari, Andarini, Camelia, & Rahmadini, 2022). Duduk adalah salah satu posisi manusia yang paling dilakukan. Saat duduk, lutut dan pinggul berada dalam posisi fleksi atau tertekuk, sedangkan lordosis lumbal menjadi lebih datar. Duduk tanpa penyangga menyebabkan keadaan lumbar lordosis mengalami penurunan lebih besar dibandingkan duduk dengan penyangga (Putra & Azhar, 2018). Pola duduk yang ergonomis adalah suatu posisi duduk yang mendukung kesehatan tulang belakang, otot, dan persendian. Bagi anak-anak, memiliki pola duduk yang baik sangat penting karena masa pertumbuhan adalah saat di mana tubuh mereka sedang aktif berkembang. Namun, seringkali anak-anak menghabiskan banyak waktu dalam posisi duduk yang tidak sehat, baik di sekolah maupun di rumah. Hal ini bisa mencakup duduk yang melengkung, bersandar terlalu jauh, atau bahkan duduk dalam posisi yang tidak nyaman. Praktik duduk yang buruk ini dapat memiliki dampak serius pada kesehatan postur tubuh anak-anak di masa depan (Sidabutar, 2017).

Di kelompok TPA ini memiliki fasilitas yang minim sehingga mengakibatkan pada saat anak-anak belajar mengaji tidak duduk dengan posisi ergonomic yang benar. Walaupun fasilitas untuk mengaji tidak memadai, tetapi kondisi masjid yang bersih dan luas dapat membuat aktivitas belajar mengaji menjadi nyaman. Bahkan Masjid yang ditempati dapat menampung anak-anak TPA tersebut sampai sekitar 60 orang.

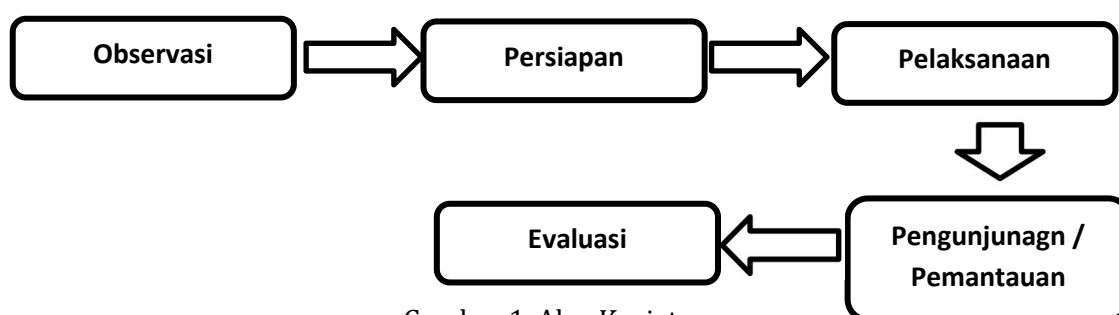
Posisi duduk anak-anak TPA yang tidak ergonomic dapat menyebabkan beberapa permasalahan seperti nyeri bagian leher, bahu, lengan, punggung, pinggang, otot tulang dan jari-jari. Setelah dilakukan wawancara dengan anak-anak TPA tersebut didapatkan hasil bahwa anak-anak tersebut tidak mengetahui posisi duduk yang ergonomic serta kurangnya pemahaman mengenai akibat dari posisi duduk yang tidak ergonomi. Hal ini menyebabkan anak-anak TPA tersebut tidak bisa duduk dengan tenang selama proses belajar mengajar mengaji. Pemahaman yang minim mengenai posisi duduk yang ergonomis ini menyebabkan perlunya dilakukan penyuluhan mengenai posisi yang benar pada saat mengaji. Penyuluhan tersebut diharapkan untuk mencegah efek dari kesalahan posisi duduk yang tidak benar. Diharapkan setelah diadakannya penyuluhan anak-anak dapat memperbaiki posisi duduk dengan posisi ergonomic yang benar.

Modalitas yang dapat ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah memberikan penyuluhan tentang posisi duduk dengan benar sesuai posisi ergonomic dan dilanjutkan dengan fisioterapi rekreasi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penyuluhan dan intervensi fisioterapi rekreasi. Berikut adalah langkah-langkah penelitian yang dilakukan:

1. Penyuluhan: Penyuluhan tentang pola duduk yang ergonomis diberikan kepada anak-anak TPA. Penyuluhan mencakup penjelasan tentang prinsip-prinsip pola duduk yang baik, pentingnya menjaga postur tubuh yang benar, dan dampak buruk dari posisi duduk yang tidak benar.
2. Intervensi Fisioterapi Rekreasi: Setelah penyuluhan, anak-anak TPA diberikan intervensi fisioterapi rekreasi. Intervensi ini mencakup latihan fisik yang menyenangkan dan sesuai dengan usia anak-anak. Latihan-latihan tersebut bertujuan untuk memperbaiki postur tubuh, menguatkan otot-otot yang terlibat dalam postur tubuh yang baik, dan meningkatkan fleksibilitas. Di sesi berikutnya ditambahkan fisioterapi rekreasi dengan mengajak anak-anak melakukan brain gym. Brain gym ini diharapkan agar kegiatan anak-anak selama mengaji tidak monoton dan ke depannya anak-anak lebih semangat dalam belajar mengaji.
3. Evaluasi: Setelah penyuluhan dan intervensi, dilakukan evaluasi untuk mengukur pemahaman anak-anak tentang pola duduk yang ergonomis dan memantau perubahan dalam postur tubuh mereka. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner dan pengamatan fisik.



Gambar 1. Alur Kegiatan



Gambar 2. Proses kegiatan penyuluhan & Fisioterapi rekreasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Parameter tingkat keberhasilan dari sebuah solusi yang ditawarkan terhadap komunitas tertentu, dalam hal ini anak-anak TPA di Masjid Nur Rohim yang terletak di Jalan Mawar, Kelurahan Mayang, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, adalah proses evaluasi yang dilakukan melalui wawancara (sebelum kegiatan penyuluhan) dan memberikan pertanyaan dengan dalih doorprize (sesudah kegiatan penyuluhan).

### Tahap 1: Evaluasi Sebelum Penyuluhan

Sebelum kami memberikan penyuluhan, kami melakukan wawancara dengan sejumlah anak-anak dari TPA Masjid Nur Rohim. Wawancara ini dilakukan untuk mengukur pemahaman awal mereka tentang pola duduk yang ergonomis dan postur tubuh yang baik. Pertanyaan yang diajukan dalam wawancara ini mencakup pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang benar saat duduk dan apakah mereka telah menerima informasi tentang hal tersebut sebelumnya.

### Tahap 2: Evaluasi Setelah Penyuluhan

Setelah penyuluhan selesai, kami kembali melakukan evaluasi dengan mengadakan sesi tanya jawab dengan anak-anak. Namun, kami menggunakan pendekatan yang lebih kreatif dengan memberikan hadiah doorprize kepada mereka yang berpartisipasi dalam sesi pertanyaan. Ini bertujuan untuk memastikan anak-anak aktif dalam sesi ini dan mendorong mereka untuk berbicara tentang apa yang telah mereka pelajari selama penyuluhan.

Pertanyaan dalam sesi ini mencakup pemahaman mereka setelah menerima penyuluhan, apakah mereka dapat mengidentifikasi prinsip-prinsip pola duduk yang ergonomis, dan apakah mereka merasa lebih termotivasi untuk menjaga postur tubuh yang baik setelah mendengarkan penyuluhan.

### **Analisis Data**

Data yang dikumpulkan dari wawancara sebelum penyuluhan dan sesi pertanyaan setelah penyuluhan akan dianalisis dengan cermat. Kami akan membandingkan hasil dari kedua tahap evaluasi ini untuk menilai sejauh mana penyuluhan telah berhasil dalam meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya pola duduk yang ergonomis. Perbandingan ini akan membantu kami menilai efektivitas penyuluhan dan menentukan apakah ada peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka.

### **KESIMPULAN**

Penyuluhan tentang pola duduk yang ergonomis dan pemberian fisioterapi rekreasi merupakan langkah yang efektif dalam meningkatkan pemahaman anak-anak TPA tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang baik. Upaya ini juga membantu mencegah potensi masalah postur tubuh di masa depan. Oleh karena itu, disarankan agar program serupa diterapkan di TPA lainnya untuk meningkatkan kesehatan postur tubuh anak-anak. Peningkatan pemahaman ini akan membantu anak-anak menjaga postur tubuh yang baik sepanjang hidup mereka, sehingga dapat mengurangi risiko masalah postur tubuh di masa depan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada:

1. Anak-anak TPA Masjid Nur Rohim : Kami mengucapkan terima kasih kepada semua anak-anak yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Keinginan mereka untuk belajar dan berpartisipasi sangat berarti bagi kami.
2. Orang Tua atau Wali Anak-anak : Terima kasih kepada orang tua atau wali anak-anak yang telah memberikan izin dan dukungan untuk anak-anak berpartisipasi dalam penelitian ini.
3. Tim Fisioterapis : Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada tim fisioterapis yang telah berperan penting dalam memberikan intervensi fisioterapi rekreasi kepada anak-anak.
4. Pengurus TPA Masjid Nur Rohim : Terima kasih kepada pengurus TPA yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk pelaksanaan penyuluhan dan intervensi fisioterapi.

5. Semua Pihak yang Mendukung : Kami juga berterima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materi untuk kelancaran penelitian ini.

Semua kontribusi dan dukungan yang diberikan oleh pihak-pihak di atas telah membantu kami dalam menjalankan penelitian ini dengan sukses. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan postur tubuh anak-anak TPA Masjid Nur Rohim dan juga memberikan pandangan yang lebih baik tentang pentingnya pendidikan postur tubuh sejak dini.

## **REFERENSI**

- Aliwar, A. (2016). Penguatan model pembelajaran baca tulis quran dan manajemen pengelolaan organisasi (tpa). *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 9(1), 21-38.
- Novrikasari, N., Lestari, M., Andarini, D., Camelia, A., & Rahmadini, A. F. (2022). Nyaman Belajar Semangat untuk Sekolah (Penerapan Ergonomi pada Siswa Sekolah Dasar). *Jurnal Pengabdian Dharma Wacana*, 3(2), 142-148.
- Putra, R. S., & Azhar, M. B. (2018). Hubungan posisi duduk dan ketidaksesuaian desain tempat duduk sepeda motor dengan kejadian nyeri pinggang pada pengendara ojek daring. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 50(2), 74-84.
- Sidabutar, R. R. (2017). Pengaruh Sikap Kerja Duduk Pada Kursi Kerja Yang Tidak Ergonomis Terhadap Keluhan Otot-Otot Skeletal Bagi Pekerja Wanita. *Jurnal Keperawatan Flora*, 10(1), 53-60.