



OPTIMALISASI PENGETAHUAN REMAJA MELALUI EDUKASI DAN SKRINING SKOLIOSIS SERTA FORWARD HEAD POSTURE DI KECAMATAN TAWANGSARI

Reza Ghani Abdul Azis^{1*}, Septina Olivia¹, Raditya Nugroho Wicaksono¹, Satrio Budhi Wijanarko¹, Salwa Mayliana Nuha¹, Shafira Aufa Ramadhani¹, Sherin Nada Salsabila¹, Shervina Aryan Shifwa Anantha¹, Silvia Putri Maharani¹, Siti Azzura Zain¹, Susmitha Sahrona Zahra¹, Syafia Mahira Nasywa¹, Syazana Zahra Umardi¹, Wahyu Tri Sudaryanto¹, Ernawati Utami², dr. Rahardi³

¹Pendidikan Profesi Fisioterapi/Illmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Fisioterapi/Puskesmas Tawangsari, Sukoharjo

³Kepala Puskesmas/Puskesmas Tawangsari, Sukoharjo

*E-mail: j130265114@student.ums.ac.id

ABSTRAK

Postur tubuh pada usia remaja merupakan bagian penting dari kesehatan muskuloskeletal yang perlu memperoleh perhatian. Pada fase ini, tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cukup pesat sehingga berbagai kebiasaan dalam aktivitas sehari-hari dapat memengaruhi kondisi postur. Durasi duduk yang panjang, intensitas penggunaan perangkat elektronik, serta keterbatasan pengetahuan mengenai posisi tubuh yang ergonomis dapat menjadi faktor yang berhubungan dengan munculnya gangguan postural. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penerapan pendekatan promotif dan preventif melalui kegiatan edukasi dan skrining kesehatan postur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan pemahaman kepada remaja mengenai pentingnya mempertahankan postur tubuh yang sehat sekaligus melakukan pemeriksaan awal untuk mengetahui kemungkinan adanya skoliosis dan *Forward Head Posture* (FHP). Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada lima Posyandu Remaja di Kecamatan Tawangsari, Kabupaten Sukoharjo, yaitu Posyandu Remaja Lorok, Tambakboyo, Pojok, Kateguhan, dan Kedungjambal. Kegiatan mencakup penyuluhan mengenai penerapan postur tubuh yang benar, pemberian informasi terkait Skoliosis dan FHP, penjelasan mengenai upaya pencegahan gangguan postur, serta pemeriksaan kondisi postur peserta. Skrining skoliosis dilakukan menggunakan Skoliometer digital, sementara pemeriksaan FHP menggunakan *Web Angle Physio*. Tingkat pengetahuan peserta dievaluasi dengan membandingkan hasil pre-test yang diberikan sebelum edukasi dengan hasil post-test setelah penyampaian materi. Hasil evaluasi memperlihatkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 9,07 menjadi 11,11, dengan persentase peningkatan sebesar 22,49%. Sebanyak 71 peserta (83,5%) mengalami peningkatan skor, 13 peserta (15,3%) memperoleh skor yang sama, sedangkan 1 peserta (1,2%) mengalami penurunan skor. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dikombinasikan dengan skrining postur berpotensi meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pemeliharaan postur sekaligus mendukung pengenalan awal terhadap kemungkinan gangguan postural.

Kata kunci: Edukasi fisioterapi, kesehatan postur, skoliosis, *forward head posture*, skrining postur

OPTIMIZING ADOLESCENTS' KNOWLEDGE THROUGH EDUCATION AND SCREENING FOR SCOLIOSIS AND FORWARD HEAD POSTURE IN TAWANGSARI DISTRICT

ABSTRACT

Adolescent posture is a crucial aspect of musculoskeletal health that warrants attention. During this phase of rapid growth and development, daily activity habits can significantly influence postural health. Factors such as prolonged sitting, intensive use of electronic devices, and limited knowledge regarding ergonomic body positioning are associated with the onset of postural disorders. These conditions



highlight the need for promotive and preventive approaches involving education and postural health screening. This community service initiative aimed to educate adolescents on the importance of maintaining healthy posture while conducting preliminary screenings for potential scoliosis and Forward Head Posture (FHP). The program was implemented across five Adolescent Integrated Health Posts (Posyandu Remaja) in Tawang Sari District, Sukoharjo Regency: Lorok, Tambakboyo, Pojok, Kateguhan, and Kedungjambal. Activities included education on proper posture, information dissemination regarding scoliosis and FHP, explanations of preventive measures for postural disorders, and postural assessments of the participants. Scoliosis screening was conducted using a digital scoliometer, while FHP assessment utilized Web Angle Physio. Participant knowledge levels were evaluated by comparing pre-test results (administered before the educational session) with post-test results (administered after the material was presented). Evaluation results showed an increase in the average knowledge score from 9.07 to 11.11, representing a 22.49% improvement. Specifically, 71 participants (83.5%) showed score increases, 13 participants (15.3%) maintained the same score, and one participant (1.2%) experienced a score decrease. These findings indicate that combining educational activities with postural screening has the potential to enhance adolescent knowledge regarding posture maintenance and facilitate the early detection of possible postural disorders.

Keywords: Physiotherapy education, posture health, scoliosis, forward head posture, posture screening

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, termasuk perkembangan sistem muskuloskeletal. Pada periode ini, kebiasaan dan aktivitas yang dilakukan sehari-hari dapat memengaruhi kondisi postur tubuh. Aktivitas duduk dalam waktu lama, penggunaan perangkat elektronik, serta kurangnya aktivitas fisik merupakan beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan muskuloskeletal remaja. Penggunaan perangkat elektronik dalam posisi duduk yang kurang tepat juga dapat menyebabkan tubuh mempertahankan posisi tertentu dalam waktu yang cukup lama sehingga berpotensi menimbulkan perubahan postur. Oleh karena itu, pemahaman mengenai postur tubuh yang baik dan kebiasaan aktivitas yang sehat perlu diberikan sejak masa remaja sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif.

Salah satu gangguan muskuloskeletal yang dapat ditemukan pada masa remaja adalah skoliosis. Skoliosis merupakan kelainan bentuk tulang belakang yang ditandai dengan adanya kelengkungan lateral dan rotasi vertebra. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian karena kelengkungan tulang belakang dapat berkembang selama masa pertumbuhan. Deteksi dini melalui kegiatan skrining menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengidentifikasi kemungkinan adanya kelainan tulang belakang pada anak dan remaja, (Tu *et al.*, 2025). Melalui systematic review mengenai skrining skoliosis di sekolah menunjukkan bahwa berbagai metode skrining dapat digunakan untuk membantu mengidentifikasi individu yang memiliki kemungkinan mengalami skoliosis. Meskipun demikian, skrining tidak dapat menggantikan pemeriksaan diagnostik sehingga individu yang menunjukkan hasil skrining positif tetap memerlukan pemeriksaan lebih lanjut.

Pemeriksaan skrining skoliosis dapat dilakukan menggunakan metode yang bersifat non-invasif, salah satunya melalui pengukuran sudut rotasi batang tubuh menggunakan skoliometer. Pemeriksaan tersebut dapat memberikan gambaran awal mengenai kemungkinan adanya perubahan pada tulang belakang. Skrining pada kelompok remaja dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan tulang belakang serta membantu menentukan peserta yang membutuhkan pemeriksaan lebih lanjut. Dengan demikian, kegiatan skrining dapat mendukung upaya deteksi dini terhadap kemungkinan gangguan postur dan kelainan tulang belakang pada remaja, (Rahma *et al.*, 2025).

Selain skoliosis, *Forward Head Posture* (FHP) merupakan salah satu perubahan postur yang perlu diperhatikan pada remaja. *Forward Head Posture* FHP merupakan kondisi ketika posisi kepala berada lebih *anterior* dibandingkan posisi idealnya terhadap tubuh, (Poursadegh *et al.*, 2023). Perubahan posisi kepala dapat memengaruhi hubungan biomekanis antara kepala, leher, dan batang tubuh serta dapat berkaitan dengan perubahan fungsi postural. FHP sering menjadi perhatian pada individu yang



melakukan aktivitas dalam posisi duduk atau menggunakan perangkat elektronik dalam waktu yang lama. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu mempertahankan posisi kepala dan leher tertentu secara berulang sehingga berpotensi memengaruhi postur tubuh.

Penggunaan komputer dan smartphone merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari pada kelompok remaja. Penggunaan perangkat elektronik sering dilakukan dalam posisi duduk dengan kepala dan leher cenderung menunduk, (Haryo *et al.*, 2021). Pada remaja menunjukkan bahwa penggunaan smartphone selama posisi duduk dalam waktu tertentu berkaitan dengan perubahan alignment tulang belakang dan panggul. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin lama posisi duduk dipertahankan, terdapat perubahan pada sudut kifosis torakolumbal dan lordosis lumbal. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya memperhatikan posisi tubuh ketika menggunakan smartphone, terutama pada remaja yang masih berada dalam masa pertumbuhan.

Penggunaan komputer dalam waktu yang lama juga dapat berkaitan dengan *Forward Head Posture* dan keluhan pada daerah leher, (Made *et al.*, 2025). Meneliti remaja yang menggunakan komputer secara rutin dan mengalami *Forward Head Posture* serta nyeri leher. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *deep cervical flexor* yang dikombinasikan dengan edukasi postur selama empat minggu dapat membantu memperbaiki *Forward Head Posture*, nyeri leher, dan status fungsional peserta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi postur dan latihan terapeutik dapat menjadi bagian dari pendekatan fisioterapi dalam mengatasi permasalahan postur pada remaja. Artikel tersebut tersedia secara open access sehingga dapat diakses dan diunduh secara gratis.

Upaya pencegahan dan penanganan gangguan postur dapat dilakukan melalui edukasi, perubahan kebiasaan, aktivitas fisik, serta latihan terapeutik. Latihan terapeutik dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kontrol otot dan memperbaiki posisi tubuh. Pada kondisi *Forward Head Posture*, latihan yang ditujukan pada otot fleksor servikal dalam merupakan salah satu bentuk latihan yang telah diteliti. Hasil penelitian, (Hidayat *et al.*, 2025). Menunjukkan adanya manfaat latihan *deep cervical flexor* yang disertai edukasi postur pada remaja dengan *Forward Head Posture* yang menggunakan komputer secara rutin.

Pada kondisi skoliosis, latihan spesifik skoliosis juga merupakan salah satu pendekatan fisioterapi yang banyak diteliti, (Tuhuteru *et al.*, 2021). Melakukan systematic review mengenai efektivitas *scoliosis-specific exercises* pada *adolescent idiopathic scoliosis*. Hasil kajian menunjukkan bahwa beberapa penelitian memberikan indikasi adanya manfaat latihan spesifik skoliosis terhadap pengurangan *Cobb angle*, meskipun bukti mengenai pengaruhnya terhadap asimetri batang tubuh dan kualitas hidup masih terbatas.

Latihan Schroth merupakan salah satu bentuk latihan spesifik skoliosis yang menggunakan pendekatan koreksi tiga dimensi, (Sari *et al.*, 2025). Meneliti efektivitas latihan Schroth tiga dimensi pada remaja dengan *adolescent idiopathic scoliosis*. Selain itu, (Sari *et al.*, 2025) meneliti penambahan latihan Schroth terhadap perawatan standar pada remaja dengan skoliosis idiopatik. Hasil penelitian tersebut mendukung penggunaan latihan spesifik sebagai salah satu pendekatan konservatif dalam pengelolaan skoliosis pada remaja.

Bukti yang lebih baru juga mendukung penggunaan latihan terapeutik pada *adolescent idiopathic scoliosis*. Tinjauan sistematis *Cochrane* mengenai *therapeutic exercises* pada skoliosis idiopatik remaja mengevaluasi berbagai bentuk latihan terapeutik, termasuk latihan umum dan *physiotherapeutic scoliosis-specific exercises*, dengan outcome seperti perkembangan skoliosis, *Cobb angle*, rotasi batang tubuh, dan kualitas hidup, (Ghani *et al.*, 2025).

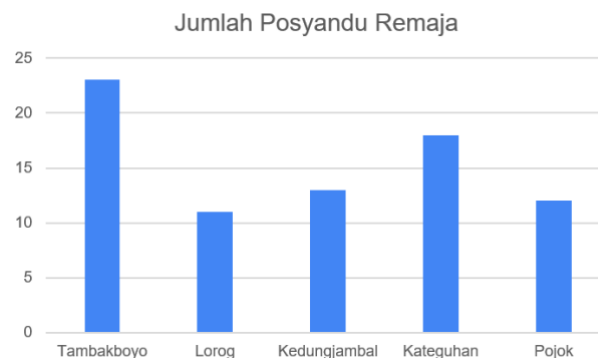
Selain latihan terapeutik, aktivitas fisik secara teratur merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan sistem muskuloskeletal, (Norlinta, 2022). Sebaliknya, perilaku sedentari yang dilakukan secara berlebihan perlu dikurangi. Edukasi mengenai aktivitas fisik, kebiasaan duduk yang baik, penggunaan perangkat elektronik secara ergonomis, serta pentingnya menjaga postur tubuh dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif pada remaja.

Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan postur juga penting untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap kondisi tubuhnya. Edukasi dapat memberikan informasi mengenai postur tubuh yang benar, faktor yang dapat memengaruhi gangguan postur, tanda-tanda *scoliosis* dan *Forward Head Posture*, serta pentingnya melakukan pemeriksaan apabila ditemukan perubahan postur. Pemberian



edukasi yang disertai dengan skrining dapat memberikan manfaat ganda, yaitu meningkatkan pengetahuan sekaligus memberikan gambaran awal mengenai kondisi postur peserta, (Bintang *et al.*, 2025).

Fisioterapi memiliki peran dalam upaya promotif dan preventif melalui pemberian edukasi kesehatan, pemeriksaan fungsi gerak, skrining postur, serta pemberian informasi mengenai aktivitas dan kebiasaan yang mendukung kesehatan sistem muskuloskeletal. Kegiatan skrining dapat membantu meningkatkan kesadaran remaja mengenai kondisi posturnya dan memberikan kesempatan untuk mengenali kemungkinan adanya gangguan sejak dini, (Hikmah *et al.*, 2026). Apabila ditemukan hasil skrining yang menunjukkan kemungkinan kelainan, peserta dapat diarahkan untuk memperoleh pemeriksaan lebih lanjut oleh tenaga kesehatan yang sesuai. Berdasarkan permasalahan tersebut, mahasiswa Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan postur tubuh serta skrining skoliosis dan *Forward Head Posture* pada remaja di lima Posyandu Remaja Kecamatan Tawangsaari, Kabupaten Sukoharjo, yaitu Posyandu Remaja Tambakboyo, Lorog, Kedungjambal, Kateguhan, dan Pojok.



Gambar 1. Grafik Jumlah Posyandu Remaja

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan postur, memberikan pemahaman mengenai skoliosis dan *Forward Head Posture*, serta melakukan skrining awal terhadap kemungkinan adanya perubahan postur, (Rahma *et al.*, 2025). Melalui kegiatan tersebut, diharapkan remaja memiliki pengetahuan dan kesadaran yang lebih baik mengenai kesehatan postur serta mampu menerapkan kebiasaan sehari-hari yang mendukung kesehatan sistem muskuloskeletal.

METODE

Pada hari Sabtu, 12 April 2025, tim pengabdian masyarakat mengadakan kegiatan di lima desa Kecamatan Tawangsaari. Dalam kegiatan ini, Ibu kader serta Ibu Bidan Desa diajak berdiskusi dalam melakukan kegiatan posyandu remaja, pada kegiatan ini Mahasiswi Profesi Fisioterapis Universitas Muhammadiyah Surakarta melalui metode edukasi dan pendampingan yang melibatkan partisipasi aktif semua peserta. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang gangguan postur tubuh pada remaja, khususnya yang dapat berkembang menjadi Skoliosis serta *Forward Head Posture*. Peserta juga diperkenalkan dengan tanda-tanda awal Skoliosis dan *Forward head posture* yang sering muncul pada usia dini, agar mereka bisa lebih cepat dan tanggap untuk mengambil tindakan jika menemukan gejala tersebut pada anak-anak. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, yang terbagi dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

1.1. Tahap Koordinasi dan Observasi Awal

Langkah awal dalam pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui koordinasi dengan Ibu Bidan Desa dan kader Posyandu Remaja di Kecamatan Tawangsaari. Koordinasi ini bertujuan untuk menyamakan persepsi mengenai pelaksanaan kegiatan, menentukan waktu dan tempat pelaksanaan, serta mengidentifikasi kondisi dan kebutuhan remaja terkait pemahaman mengenai gangguan postur tubuh, khususnya skoliosis dan *Forward Head Posture* (FHP). Selain itu, dilakukan observasi awal terhadap



kesiapan sarana dan prasarana serta jumlah peserta yang akan mengikuti kegiatan. Tahap ini penting untuk memastikan bahwa pelaksanaan edukasi dan pendampingan dapat berjalan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan program pengabdian masyarakat.

1.2. Tahap Persiapan teknis

Setelah tahap koordinasi dan observasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan merancang persiapan teknis. Pada tahap ini, dilakukan penetapan jumlah peserta yang akan terlibat dari kalangan remaja Kecamatan Tawangsari dari tiap posyandu remaja yang menjadi sasaran. Selain itu, disiapkan juga materi edukasi yang akan disampaikan serta perlengkapan pendukung yang dibutuhkan untuk mendukung proses pengenalan dan penggunaan aplikasi secara optimal.

1.3. Pelaksanaan Edukasi dan Skrining

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas dua sesi utama. Sesi pertama berfokus pada *Pre-test* sebelum pemaparan materi. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian dilakukan melalui interaktif yang dirancang agar mudah dipahami oleh para remaja. Sesi kedua diarahkan pada pengisian *Post-test* untuk mengukur pemahaman peserta terkait pemaparan materi yang sudah disampaikan. Lalu sesi terakhir dilanjutkan dengan pengukuran postur Skoliosis menggunakan Skoliometer digital dan *Forward Head postur* menggunakan web *Angle physio*.

1.4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui evaluasi proses dan hasil. Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 13 soal pilihan ganda mengenai *Forward Head Posture* (FHP) dan skoliosis. Selain itu, dilakukan evaluasi hasil screening FHP menggunakan web *Angle Physio* untuk mengidentifikasi kondisi postur kepala peserta sebelum diberikan edukasi. Pada akhir kegiatan, peserta juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan tanggapan, saran, dan masukan terhadap materi serta pelaksanaan kegiatan sebagai bahan evaluasi dan perbaikan program pengabdian masyarakat di masa mendatang.

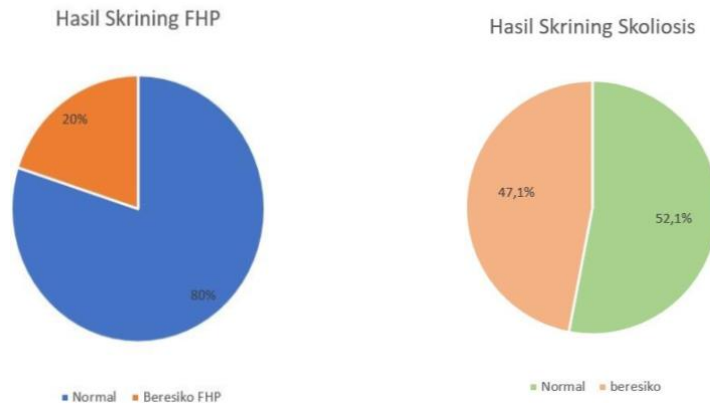
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan skrining postur mengenai *Forward Head Posture* (FHP) dan skoliosis dilaksanakan di lima Posyandu Remaja, yaitu Kedungjambal, Lorog, Tambakboyo, Pojok, dan Kateguhan, Kecamatan Tawangsari. Kegiatan ini diikuti oleh 85 remaja berusia 9–19 tahun. Hasil evaluasi pengetahuan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti edukasi. Rata-rata nilai *pre-test* sebesar 9,07 meningkat menjadi 11,11 pada *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyampaian materi edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya menjaga postur tubuh, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan *Forward Head Posture* dan skoliosis.

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Evaluasi	Nilai Rata-rata
Pre-test	9,07
Post-test	11,11
Peningkatan	2,04
Persentase peningkatan	22,49%

Dalam Hasil skrining *Forward Head Posture* menggunakan website *Angle Physio* untuk mengukur *Craniovertebral Angle* (CVA) menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (68 dari 85 peserta atau 80%) memiliki nilai CVA dalam kategori normal ($\geq 50^\circ$), sementara 17 peserta (20%) menunjukkan kecenderungan FHP dengan nilai CVA di bawah 50° , terdiri dari 8 peserta dengan mild FHP ($45-49^\circ$), 7 peserta dengan moderate FHP ($35-44^\circ$), dan 2 peserta dengan severe FHP ($<35^\circ$). Temuan ini menekankan pentingnya edukasi ergonomi dan latihan postur sejak dini untuk mencegah progresivitas FHP pada remaja yang rentan akibat kebiasaan penggunaan gawai dan posisi belajar yang kurang tepat.



Gambar 2. Grafik FHP pada Remaja **Gambar 3.** Grafik Skoliosis pada Remaja

Kemudian pada Skrining skoliosis menggunakan skoliometer digital melalui *Adam's Forward Bend Test* untuk mengukur *Angle of Trunk Rotation* (ATR) menunjukkan bahwa mayoritas peserta (45 dari 85 peserta atau 52,9%) tidak menunjukkan asimetri batang tubuh (ATR = 0°), sementara 40 peserta (47,1%) menunjukkan nilai ATR positif dengan rentang 0,1° hingga 5°, dengan nilai tertinggi 5° pada satu peserta di Kateguhan. Berdasarkan klasifikasi, nilai ATR di bawah 5° umumnya masih dalam batas normal atau menunjukkan asimetri ringan yang belum dapat dikategorikan sebagai skoliosis klinis, namun memerlukan pemantauan berkala. Peserta dengan nilai ATR $\geq 5^\circ$ dianjurkan untuk menjalani pemeriksaan lanjutan oleh fisioterapis atau dokter untuk memastikan diagnosa dan mendapatkan penanganan yang tepat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga postur tubuh yang baik, mendeteksi sejak dini kelainan postur seperti *Forward Head Posture* FHP dan skoliosis, serta memberikan akses skrining gratis yang selama ini mungkin belum tersedia di tingkat komunitas. Dukungan dari berbagai media edukasi seperti PowerPoint, leaflet, poster, video promosi kesehatan, dan Web *Angle Physio* turut memperkuat efektivitas penyampaian materi. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi fisioterapi komunitas yang berkelanjutan untuk promotif dan preventif gangguan postur pada kelompok usia remaja di wilayah Kecamatan Tawang Sari.

SIMPULAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi mengenai *Forward Head Posture* (FHP) dan skoliosis mampu meningkatkan pengetahuan remaja di Kecamatan Tawang Sari. Peningkatan rata-rata nilai pre-test menjadi post-test menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Hal ini mengindikasikan bahwa metode edukasi yang dikombinasikan dengan media presentasi, leaflet, poster, dan video promosi kesehatan efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga postur tubuh sejak dini. Peningkatan pengetahuan tersebut menjadi modal penting dalam membentuk perilaku preventif terhadap gangguan postur pada masa remaja.

Hasil skrining FHP menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki nilai *Craniovertebral Angle* (CVA) dalam kategori normal, namun masih ditemukan sejumlah remaja yang mengalami kecenderungan *Forward Head Posture* dengan derajat ringan hingga berat. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan postur masih dijumpai pada kelompok remaja dan berpotensi dipengaruhi oleh kebiasaan penggunaan gawai, posisi belajar yang tidak ergonomis, serta kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, edukasi mengenai ergonomi, latihan postur, dan pembiasaan aktivitas yang benar perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mencegah progresivitas gangguan tersebut. Sementara itu, hasil skrining skoliosis menunjukkan bahwa sebagian besar peserta tidak mengalami asimetri batang tubuh yang bermakna, meskipun masih terdapat peserta dengan nilai *Angle of Trunk Rotation* (ATR) positif. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pelaksanaan skrining secara berkala sebagai upaya deteksi dini sehingga peserta yang memiliki risiko dapat segera memperoleh pemeriksaan lanjutan dan penanganan



yang sesuai. Skrining di lingkungan komunitas juga memberikan kemudahan akses bagi remaja untuk mengetahui kondisi postur tubuhnya tanpa harus menunggu munculnya keluhan.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi dan skrining yang dilaksanakan di Posyandu Remaja Kecamatan Tawang Sari memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan remaja sekaligus mendukung deteksi dini gangguan postur. Ke depan, kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkesinambungan dengan melibatkan sekolah, orang tua, tenaga kesehatan, dan pemerintah desa agar upaya promotif dan preventif terhadap *Forward Head Posture* dan skoliosis dapat menjangkau lebih banyak remaja serta memberikan dampak yang lebih luas terhadap kesehatan postur di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta, khususnya Program Studi Profesi Fisioterapi, yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Kecamatan Tawang Sari, Kabupaten Sukoharjo, serta pengelola Posyandu Remaja Lorok, Tambakboyo, Pojok, Kateguhan, dan Kedungjambal yang telah memberikan izin, dukungan, dan kesempatan sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para kader, bidan, remaja, serta seluruh peserta Posyandu Remaja yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi dan skrining postur. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh mahasiswa Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berkontribusi dalam persiapan, pelaksanaan, pemeriksaan, edukasi, dan evaluasi kegiatan. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak tersebut sangat berarti dalam terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bintang, S. S., Zein, E., Jannah, M., & Handayani, D. (2025). Edukasi tentang Gangguan Postur pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)*, 5(1), 190–194. <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JPK/article/view/2845>
- Ghani, R., Aziz, A., & Naufal, A. F. (2025). Hubungan antara Beban Tas Sekolah dengan Derajat Kurva Tulang Belakang Skoliosis Anak Usia 8-12 Tahun *The Relationship Between School Bag Load And The Degree Of Scoliosis Spinal Curve In Children Aged 8-12 Years*. c, 145–152.
- Haryo, G., Pangestu, B., Hendra, M., Nugraha, S., Ayu, P., & Saraswati, S. (2021). Faktor Risiko Terjadinya Forward Head Posture Risk Factors of Forward Head Posture. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(2), 141–151.
- Hidayat, W., Nugraha, A. B. K., Kaharina, A., Jalil, R., Sari Kardi, I., Sari, E. D. R., & Azizi, K. U. (2025). Dampak Latihan Penguatan dan Peregangan dalam Perbaikan Posture Tubuh: Sebuah Systematic Review. *JSMT Journal of Sport Massage Therapy*, xx, No. xx(xx), 1–9.
- Hikmah, N., Sarjana, S., Fakultas, F., Kesehatan, I., Muhammadiyah, U., Pekalongan, P., & Muskuloskeletal, G. (2026). Upaya promotif dan preventif pada anak usia dini dengan gangguan muskuloskeletal di wilayah kerja sd muhammadiyah ambokembang. 6(1), 20–28.
- Made, D. A., Srayani, V., Putu, L., Sundari, R., Juhanna, I. V., & Wahyuni, N. (2025). Hubungan lama durasi belajar terhadap prevalensi forward head posture pada mahasiswa semester enam Program Studi Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis | Intisari Sains Medis*, 16(3), 1662–1666. <https://doi.org/10.15562/ism.v16i3.2610>
- Norlinta, S. nadhir O. (2022). Pemeriksaan koreksi postur pada anak SMA 1 Sanden Bantul sebagai upaya peningkatan keseimbangan dinamis. *Hayina*, 2(1), 57–63. <https://doi.org/10.31101/hayina.2746>
- Poursadegh, M., Azghani, M. R., Chakeri, Z., Okhravi, S. M., & Salahzadeh, Z. (2023). Postures of the Head, Upper, and Lower Neck in Forward Head Posture: Static and Quasi-static Analyses. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 10(4). <https://doi.org/10.5812/mejrh-136377>
- Rahma, E. A., Irawan, D. S., & Prabawanti, W. Y. M. (2025). *Article History: Received: August 28*. 3(5), 2295–2302.
- Sari, I. P., & Hadi, P. (2025). Edukasi Duduk Ergonomi dan Latihan Metode Scroth pada Kasus Skoliosis di



- SMP Nurul Ilmi Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(1), 61–66. <https://doi.org/10.36565/jak.v7i1.820>
- Tu, Q., Xu, W., Feng, Y., Zhang, Z., & Zhuang, W. (2025). Prevalence and determinants of adolescent idiopathic scoliosis from school screening in Xiaoshan District, Hangzhou, China. *Frontiers in Public Health*, 13(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1595793>
- Tuhuteru, S., Kaiwai, O., Douw, L., Oni, W., Willi, F., Agapa, R., Kogoya, I., Mabel, R., Karoba, M., & Tabuni, I. (2021). J . A . I : Jurnal Abdimas Indonesia. *Abdimas Indonesia*, 1(2), 26–32. <https://dmi-journals.org/jai/article/view/226>