



SURAT TUGAS
NOMOR: 693-R/2139/UNTAR/III/2025

Pimpinan Universitas Tarumanagara menugaskan nama-nama Pimpinan, Pejabat, Dosen dan Mahasiswa terlampir, Sebagai Pelaksana dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Skema Internasional 2025, yang dilaksanakan pada :

Hari, Tanggal : Rabu-Kamis, 16-17 April 2025
Tempat : Kun Shan University, Tainan, Taiwan.

Biaya yang timbul atas penugasan ini dibebankan pada anggaran PKM Internasional.

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dengan penuh rasa tanggung jawab dan melaporkan hasil kegiatan kepada Rektor.

Jakarta, 7 Maret 2025
Rektor


Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.



Tembusan:

1. Warek I
2. Kalemutu, KLPPM
3. Karo. ADREK, ADKU, ADPERS.
4. Kabag Pengembangan Dosen & Karyawan

RT/mod.

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

LAMPIRAN SURAT TUGAS NOMOR: 693-R/2139/UNTAR/III/2025

DAFTAR NAMA DOSEN PELAKSANA PKM SKEMA INTERNASIONAL 2025

NAMA	FAKULTAS
Ruby Chrissandy, S.Sn., M.Ds.	FSRD (DKV)
Anny Valentina, S.Sn., M.Ds.	FSRD (DKV)
Dr. Ir. Wilson Kosasih, M.T., IPM, ASEAN Eng.	FT (Teknik Industri)
Dr. Riris Loisa, M.Si.	FIKOM
Diah Ayu Candraningrum, S.T., MBA., M.Si.	FIKOM
Dr. Hendro Lukman, S.E., M.M., CPMA, CA, CPA (Aust), CSRS, ACPA.	FEB
dr. Fenny Yunita, M.Si., Ph.D.	FK
dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked.	FK
dr. Tjie Haming Setiadi, Sp.KFR.	FK
Regina Suryadjaja, S.T., M.T.	FT (PWK)
Viny Christanti Mawardi, S.Kom., M.Kom.	FTI (TI)
Debora Basaria, M.Psi., Psikolog.	F. Psi.
Dr. Zamralita, M.M., Psikolog.	F. Psi.
David Amadeus Gerungan (Mahasiswa)	FSRD (DKV)
Jessen Chayadi (Mahasiswa)	FTI (TI)
Ruth Cecelia (Mahasiswa)	FSRD (DKV)
Yosadara Paramita (Mahasiswa)	FSRD (DKV)

Jakarta, 7 Maret 2025

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN MASYARAKAT YANG DIAJUKAN
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**



LATIHAN FISIK UNTUK MEMPERTAHANKAN POSTUR TUBUH YANG BAIK

Disusun oleh:

dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked
0307108302/10408009

Nama Anggota Dosen

dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed/0325107504
dr. Tjie Haming Setiadi, Sp.KFR/ 0301087201

Nama Anggota Mahasiswa:

Kan Winsen Juliyanus/NIM 405240100
Diva Ivana/NIM 405230002

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR PKM
Periode I Tahun 2025

- | | |
|--|--|
| 1. Judul PKM | : Latihan fisik untuk mempertahankan postur tubuh yang baik |
| 2. Nama Mitra PKM | : Kun Shan University |
| 3. Dosen Pelaksana | |
| A. Nama Ketua | : dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked |
| B. NIDN/NIK | : 0307108302/10408009 |
| C. Jabatan/Gol. | : Dosen tetap/III/b |
| D. Program Studi | : Sarjana Kedokteran |
| E. Fakultas | : Kedokteran |
| F. Bidang Keahlian | : Pendidikan Kedokteran |
| H. Nomor HP/Tlp | : 08983393219 |
| 4. Anggota yang Terlibat (Dosen dan Mahasiswa) | : 4 Anggota |
| A. Nama Anggota Dosen & NIDN 1 | : dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed/0325107504 |
| B. Nama Anggota Dosen & NIDN 2 | : dr. Tjie Haming Setiadi, Sp.KFR/ 0301087201 |
| C. Nama Anggota & NIM Mahasiswa 1 | : Kan Winsen Juliyanus/NIM 405240100 |
| D. Nama Anggota & NIM Mahasiswa 2 | : Diva Ivana/NIM 405230002 |
| 5. Lokasi Negara Mitra | : Taiwan |
| 6. Metode Pelaksanaan | : Luring |
| 7. Luaran yang dihasilkan | : Publikasi ilmiah pada jurnal internasional
Produk yang didaftarkan Hak Kekayaan Intelektual (HKI) |
| 8. Jangka Waktu Pelaksanaan | : Januari – Juni 2025 |
| 9. Biaya yang disetujui LPPM | : Rp.15.000.000,- |

Jakarta, 23 Mei 2025

Menyetujui,
Kepala LPPM



Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.
NIDN/NIDK : 0316017903/10103030

Ketua Pelaksana

dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked
NIDN: 0307108302

LATIHAN FISIK UNTUK MEMPERTAHANKAN POSTUR TUBUH YANG BAIK

Abstrak

Postur tubuh merupakan suatu pengaturan dari bagian-bagian tubuh saat aktivitas tertentu. Postur tubuh yang baik dipengaruhi oleh lengkung tulang belakang dan kemampuan tulang belakang untuk menahan tarikan gravitasi atau pengaruh lainnya. Seseorang perlu mempertahankan postur tubuh yang baik, karena jika tidak ia akan mengalami ketidaknyamanan terutama pada sistem muskuloskeletal tubuhnya. Menurut beberapa hasil penelitian sebelumnya, posisi yang tidak ergonomis saat melakukan aktivitas seperti penggunaan telepon genggam, laptop, atau gadget lainnya, mengakibatkan 67,9%-91% responden mengalami gangguan muskuloskeletal terutama di bagian belakang leher, punggung, dan bahu. Postur tubuh yang tidak baik juga berdampak pada sistem tubuh lainnya seperti gangguan pada sistem gastrointestinal dan sistem respirasi. Postur tubuh yang tidak baik ini ditemukan pada mayoritas kelompok usia remaja, yang tampak pada 79,92% remaja di Cina. Tingginya prevalensi postur tubuh yang kurang baik pada remaja mendasari dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan bagi mahasiswa yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai postur tubuh yang baik dan cara mempertahankannya dengan latihan fisik. Penyuluhan dilakukan dengan pemberian informasi mengenai hal-hal yang mempertahankan postur tubuh, identifikasi postur tubuh yang baik dan buruk, bahaya jika mempertahankan postur tubuh yang buruk, serta praktik gerakan-gerakan yang dapat memperkuat otot yang menopang tubuh. Mahasiswa dimotivasi untuk melatih gerakan-gerakan tersebut secara rutin agar diperoleh postur tubuh yang baik.

Kata kunci: Edukasi kesehatan; latihan fisik; musculoskeletal; postur tubuh

1. PENDAHULUAN

Postur tubuh yang baik merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan sistem muskuloskeletal. Postur yang tidak ideal, seperti membungkuk saat duduk atau berdiri dalam waktu lama dengan posisi tubuh yang tidak seimbang, dapat menyebabkan masalah kesehatan terutama kesehatan tulang dan otot yang dampaknya dapat meluas ke sistem tubuh lainnya. Masalah postur tubuh pada remaja dan dewasa muda seringkali terkait dengan penggunaan *gadget*. Hal ini disebabkan tingginya penggunaan *gadget* (telepon genggam, laptop, tablet, dan lain sebagainya) pada kalangan remaja dan dewasa muda terutama pada mahasiswa. Mereka memerlukan *gadget* untuk berkomunikasi, *update* informasi di media sosial, dan pencarian di internet yang menunjang pembelajarannya.^{1,2} Masalah pada postur tubuh ini menimbulkan ketegangan otot, nyeri punggung, gangguan pernapasan, gangguan sistem gastrointestinal hingga penurunan kualitas hidup.^{3,4} Menurut beberapa hasil penelitian sebelumnya, posisi yang tidak ergonomis saat melakukan aktivitas seperti penggunaan telepon genggam, laptop, atau *gadget* lainnya, mengakibatkan 67,9%-91% responden mengalami gangguan muskuloskeletal terutama di bagian belakang leher, punggung, dan bahu.^{1,2}

Masalah postur sering tidak disadari oleh masyarakat, padahal gangguan ini dapat berkembang menjadi keluhan kronis yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan pada sistem muskuloskeletal, khususnya yang berkaitan dengan postur dan tulang belakang, merupakan salah satu keluhan paling umum di masyarakat, baik pada usia produktif maupun lanjut usia. Faktor-faktor seperti kebiasaan postur tubuh yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, beban kerja yang statis, serta pemahaman yang minim terhadap ergonomi dan latihan terapeutik, seringkali menjadi pemicu gangguan postural kronis dan nyeri punggung bawah. Kondisi ini tidak hanya mengganggu aktivitas sehari-hari, tetapi juga berdampak pada penurunan produktivitas dan kualitas hidup.³

Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 70% individu dewasa mengalami nyeri punggung bawah (*low back pain*) setidaknya sekali dalam hidup mereka, dan salah satu faktor risiko utamanya adalah postur tubuh yang buruk serta kurangnya aktivitas fisik.⁵ Keluhan muskuloskeletal pada tahun 2022 dialami oleh 1,71 miliar orang di dunia dan jumlah ini semakin bertambah. Nyeri punggung bawah merupakan penyebab utama terjadinya disabilitas pada 160 negara di dunia dan keadaan ini memengaruhi kehidupan manusia sehari-hari.⁶

Nyeri punggung bawah dapat terjadi karena kesalahan postur tubuh. Pada tubuh manusia, postur tubuh dipengaruhi oleh ligamantum, fascia, tulang, dan sendi yang menyokong tubuh serta otot dan tendon yang menjaga postur tubuh dan pergerakannya. Selain itu, kelengkungan tulang belakang dan fleksibilitasnya turut mendukung postur tubuh. Komponen-komponen tersebut harus bertahan melawan gravitasi untuk mempertahankan postur tubuh yang baik.³ Menurut Kisner dan Thorp, gangguan postur dapat terjadi akibat lemahnya otot batang tubuh dan kurangnya kontrol neuromuskular. Ketika tubuh dibiarkan dalam posisi yang salah dalam jangka waktu lama, struktur jaringan lunak akan mengalami tekanan berulang, menyebabkan gangguan mekanis yang berujung pada rasa nyeri, kelelahan otot, dan bahkan cedera.³ Dalam rangka

mengentaskan masalah kesehatan musculoskeletal ini, *World Health Organization* (WHO) membuat program rehabilitasi 2030.⁶ Selaras dengan program tersebut, sangat baik jika dilakukan upaya pencegahan untuk mempertahankan kesehatan musculoskeletal sejak dini.

Kesadaran masyarakat yang kurang baik terhadap pentingnya menjaga postur dan rendahnya pengetahuan tentang prinsip ergonomi turut memperparah permasalahan ini. Masyarakat seringkali belum memahami pentingnya stabilitas postural dan latihan terapeutik dalam pencegahan gangguan tulang belakang. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi edukatif dan aplikatif melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga postur serta melakukan latihan fisik yang sesuai. Kegiatan ini sejalan dengan misi institusi pendidikan tinggi untuk berkontribusi secara langsung dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis ilmu pengetahuan.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) berupa edukasi dan latihan korektif postur tubuh, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh secara mandiri. Intervensi sederhana seperti latihan penguatan otot inti, kesadaran postural, serta ergonomi fungsional dapat membantu mencegah keluhan musculoskeletal dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Permasalahan mitra

Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Kun Shan University, Tainan, Taiwan. Tainan merupakan kota yang maju, lengkap dengan sarana pendidikan dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi, serta obyek pariwisata yang kental dengan sejarah negaranya. Perekonomian masyarakat didominasi dengan usaha perindustrian, pariwisata, dan pertanian. Penggunaan gadget di kalangan anak muda Taiwan juga cukup tinggi. Salah satu penelitian yang pernah dilakukan di Taiwan menunjukkan 62,14% partisipan mahasiswa sudah menggunakan *smartphone* selama 1-3 tahun dan 76% nya mengalami keluhan fisik karena penggunaan *smartphone*.⁷

Kegiatan ini diikuti oleh mahasiswa jurusan manajemen Kun Shan University (KSU). Kun Shan University merupakan universitas swasta di distrik Yongkang, Tainan, Taiwan. Kun Shan University memiliki program untuk jurusan teknik, *applied intelligence management*, *creative media*, dan studi internasional. Mahasiswa menjadi fokus sasaran pada kegiatan ini karena setiap hari mahasiswa terpapar dengan faktor risiko terjadinya gangguan pada musculoskeletal, seperti jam belajar yang lama di kampus dengan duduk di balik meja dan penggunaan gadget (telepon genggam, laptop, lainnya). Selain itu, mahasiswa sebagai cendekiawan muda, diharapkan dapat menjadi agen perubahan bagi lingkungan sekitarnya, juga usia mereka yang masih muda sangat sesuai untuk memulai upaya pencegahan supaya tidak menderita gangguan musculoskeletal.

Keterkaitan topik dengan RIP

Topik kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan tema unggulan Rencana Induk Penelitian (RIP) bidang kesehatan di Universitas Tarumanagara. Salah satu topik PkM mengenai determinan penyakit tidak menular untuk menjawab isu mengenai masih lemahnya upaya promosi dan pencegahan masalah kesehatan yang timbul pada lansia. Masalah musculoskeletal banyak dijumpai pada lansia karena ketahanan tulang dan otot pada lansia sudah berkurang. Kegiatan ini merupakan implementasi upaya promosi dan pencegahan masalah gangguan musculoskeletal. Menjaga kesehatan musculoskeletal harus dimulai sejak dini karena kebiasaan yang dimulai sedari usia muda lebih mudah untuk terus berlanjut dan diterapkan sehari-hari, sehingga pada saat lansia dapat mengurangi keluhan musculoskeletal dan meningkatkan kualitas hidup.

2. METODE PELAKSANAAN

Demi tercapainya tujuan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dipersiapkan secara mendetail dan komprehensif. Langkah-langkah pelaksanaannya yaitu sebagai berikut:

a. Persiapan

- Menentukan permasalahan
Persiapan dimulai dengan telusur literatur mengenai masalah kesehatan yang sering dialami oleh mahasiswa atau kategori usia remaja dan dewasa muda. Ditemukan bahwa salah satu masalah kesehatan bisa berawal dari kegiatan mereka sehari-hari. Penggunaan gadget atau duduk terlalu lama dengan posisi yang tidak ergonomis, mengakibatkan keluhan kesehatan. Oleh karena itu diperlukan pengetahuan mengenai postur tubuh yang tepat untuk berbagai aktivitas sehari-hari. Untuk mendapatkan postur tubuh yang tepat, seseorang dapat melatih otot-otot berbagai bagian yang menopang tubuh. Hal tersebut dapat dilatih dengan gerakan-gerakan tertentu.
- Memilih alternatif solusi terhadap permasalahan yang mampulaksana
Supaya masalah kesehatan terkait postur tubuh dapat dikurangi, maka dapat dilakukan beberapa alternatif yaitu 1) Edukasi pentingnya mempertahankan postur tubuh yang baik, 2) Praktik gerakan-gerakan yang melatih otot penopang tubuh, 3) Monitoring berkelanjutan dilaksanakannya latihan gerakan untuk mempertahankan postur tubuh, 4) Modifikasi sarana prasarana yang ergonomis untuk aktivitas sehari-hari
Dari alternatif solusi yang mungkin untuk penyelesaian masalah kesehatan terkait postur, yang mampulaksana untuk diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu solusi 1 dan 2. Sedangkan untuk solusi 3 dijelaskan kepada para peserta untuk dilakukan secara mandiri.
- Persiapan materi
Materi mengenai penjelasan postur tubuh yang baik dan kurang baik dan latihan gerakan-gerakan yang dapat memperkuat otot-otot tertentu yang menopang tubuh.
Pada tahap ini dilakukan pemotretan posisi tubuh dan gerakan-gerakan latihan. Selain untuk materi presentasi, foto-foto yang didapatkan digunakan untuk pembuatan poster untuk edukasi.

b. Pelaksanaan

Kegiatan dibagi 2 sesi, dimulai dengan penjelasan dasar-dasar postur tubuh yang kemudian dilanjutkan dengan praktik gerakan-gerakan untuk memperkuat otot regio cervical dan thorax (belakang leher dan dada), serta regio lumbal (pinggang).

Materi yang diberikan saat kegiatan meliputi penjelasan mengenai:

- Pengertian postur tubuh
- Bagian-bagian tubuh yang menunjang postur tubuh
- Manfaat dari menjaga postur tubuh yang baik
- Mengenali postur tubuh yang baik dan kurang baik

- Gerakan-gerakan untuk menguatkan otot yang menunjang postur baik

Sesi praktik dilaksanakan dengan cara:

- Peserta diminta mendemonstrasikan postur tubuh yang biasanya mereka lakukan. Kemudian diberitahukan postur yang seharusnya
- Peserta diminta mempraktikkan gerakan-gerakan tertentu untuk menguatkan otot dan dimotivasi untuk melakukannya dengan rutin sehari-hari

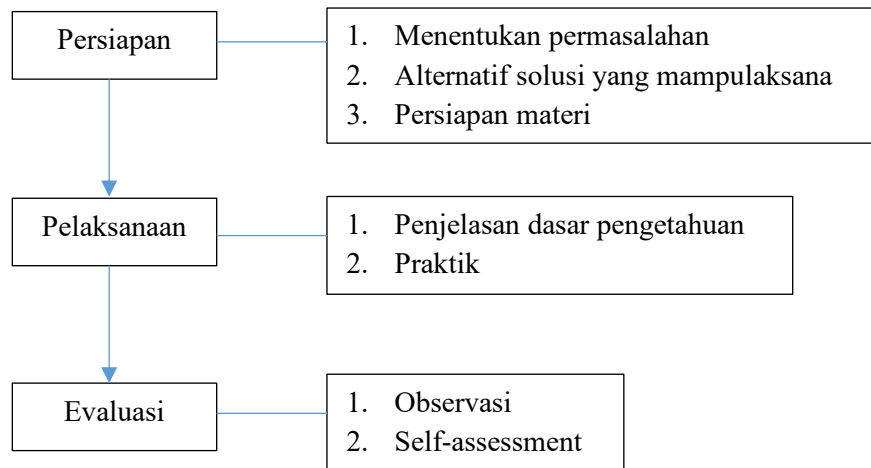
c. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai tingkat ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yaitu peningkatan pengetahuan dan penguasaan gerakan untuk memperkuat otot-otot yang terlibat dalam pembentukan postur tubuh yang baik. Evaluasi ini dilakukan dengan cara observasi langsung saat sesi praktik dalam kegiatan.

Saat sesi praktik, peserta diminta maju ke mimbar atau di tempat untuk menunjukkan postur tubuh yang biasa dilakukan sehari-hari dan kemudian diberitahukan postur yang seharusnya. Selain itu, peserta juga melakukan gerakan-gerakan latihan otot. Saat sesi tersebut, dilakukan penilaian dengan mengobservasi ketepatan melakukan gerakan dan perubahan posisi tubuh menjadi postur tubuh yang baik.

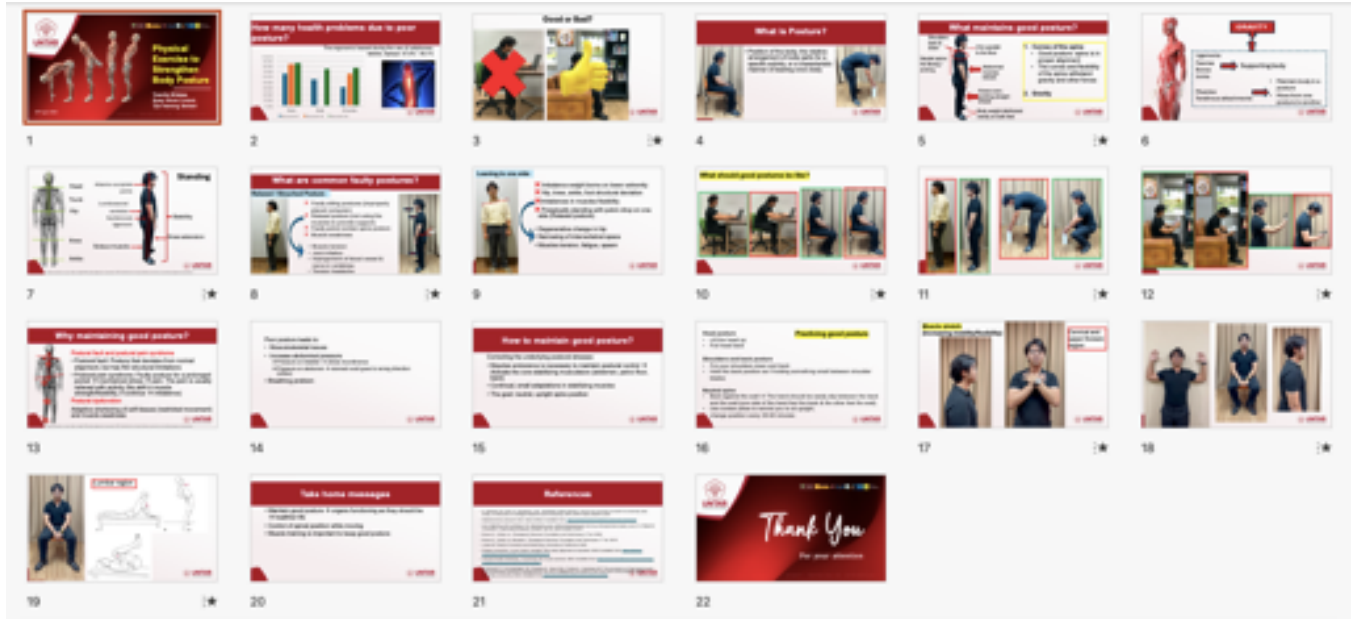
Untuk jangka panjang, berdasarkan prinsip *self-directed learning*, peserta dimotivasi agar setelah kegiatan dapat mempraktikkan postur tubuh yang baik dan gerakan untuk memperkuat otot, serta melakukan *self-assessment* dengan refleksi diri mengenai postur tubuh yang dilakukannya dalam kegiatan sehari-hari.

Diagram Alir Tahapan Pelaksanaan Kegiatan



3. HASIL PEMBAHASAN DAN LUARAN YANG DICAPAI

Ketiga tahapan pelaksanaan menghasilkan luaran. Pada tahap persiapan dilakukan telusur pustaka, penyusunan materi edukasi menggunakan media presentasi *power point*, dan sesi foto berbagai postur tubuh. Pada tahap ini, tersusun materi presentasi menggunakan *power point* dan foto-foto dibuat poster sebagai media edukasi lainnya.



Gambar 1. Power point materi presentasi



Gambar 2. Sesi foto postur tubuh

Luaran dari tahap persiapan digunakan untuk edukasi saat penyelenggaraan kegiatan pada tanggal 16 April 2025. Peserta PkM yaitu mahasiswa manajemen dari KunShan University, Taiwan sebanyak 15 orang. Kepada mereka, diberikan penjelasan mengenai materi postur tubuh dan diikuti dengan praktik langsung. Metode seperti ini merupakan cara efektif untuk belajar terutama dalam pembelajaran orang dewasa yang lebih memusatkan keaktifan peserta didik dalam pembelajaran. *Experiential learning* ini juga mendorong terjadinya pembelajaran sepanjang hayat. Oleh karena itu, kegiatan PkM ini dapat menjadi modal pengetahuan awal bagi para peserta untuk melanjutkan pembelajaran selanjutnya, atau dalam hal ini implementasi pengetahuan tentang postur tubuh dalam kegiatan mereka sehari-hari. Proses pembelajaran dengan praktik langsung yang dilakukan peserta dipadukan ke dalam pemikiran mereka dengan pengetahuan sebelumnya, akan membentuk sebuah pengetahuan baru. Dalam proses pembentukan pengetahuan ini, diperlukan keaktifan peserta didik dalam hal *self-assessment*.⁸ Untuk membantu membangkitkan *self-assessment*, adanya umpan balik eksternal amat membantu.



Gambar 3. Suasana saat penjelasan



Proses evaluasi dijalankan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara melakukan observasi dan memberikan umpan balik kepada peserta. Evaluasi dilakukan terhadap pemahaman materi edukasi yang dinilai dari praktik langsung oleh peserta. Ketika peserta memeragakan suatu postur tubuh yang diminta, narasumber memberikan umpan balik, sehingga peserta dapat langsung memperbaiki posturnya sesuai standar. Strategi ini dinilai efektif karena praktik yang diikuti dengan pemberian umpan balik yang konstruktif, berdasarkan observasi langsung, dan memberitahukan standar yang diharapkan, dapat mendorong tercapainya tujuan pembelajaran.⁹ Umpan balik eksternal yang diberikan ini mendorong terjadinya refleksi diri pada peserta, baik *reflection-in-action* maupun *reflection-on-action*. *Reflection-in-action* dapat terjadi setelah diberikan umpan balik, kemudian peserta memperbaiki performanya (dalam hal ini, postur tubuh) masih pada saat melakukan praktik, dan pada akhirnya dapat melakukan sesuai standar. *Reflection-on-action* dapat berlangsung dalam keseharian peserta setelah kegiatan. Mereka dapat memperbaiki postur tubuhnya sesuai standar ketika berkegiatan dalam posisi tertentu.¹⁰



Gambar 4. Suasana saat praktik

Luaran dan Capaian Luaran

Luaran		
1	Artikel publikasi di jurnal Internasional <i>(Journal of Integrated Community Engagement and Sustainable Development (JICESD))</i>	Minimal LoA dan Draft Artikel
2	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Terbit
3	Produk/prototype	Laporan sesuai Template

4. KESIMPULAN DAN SARAN

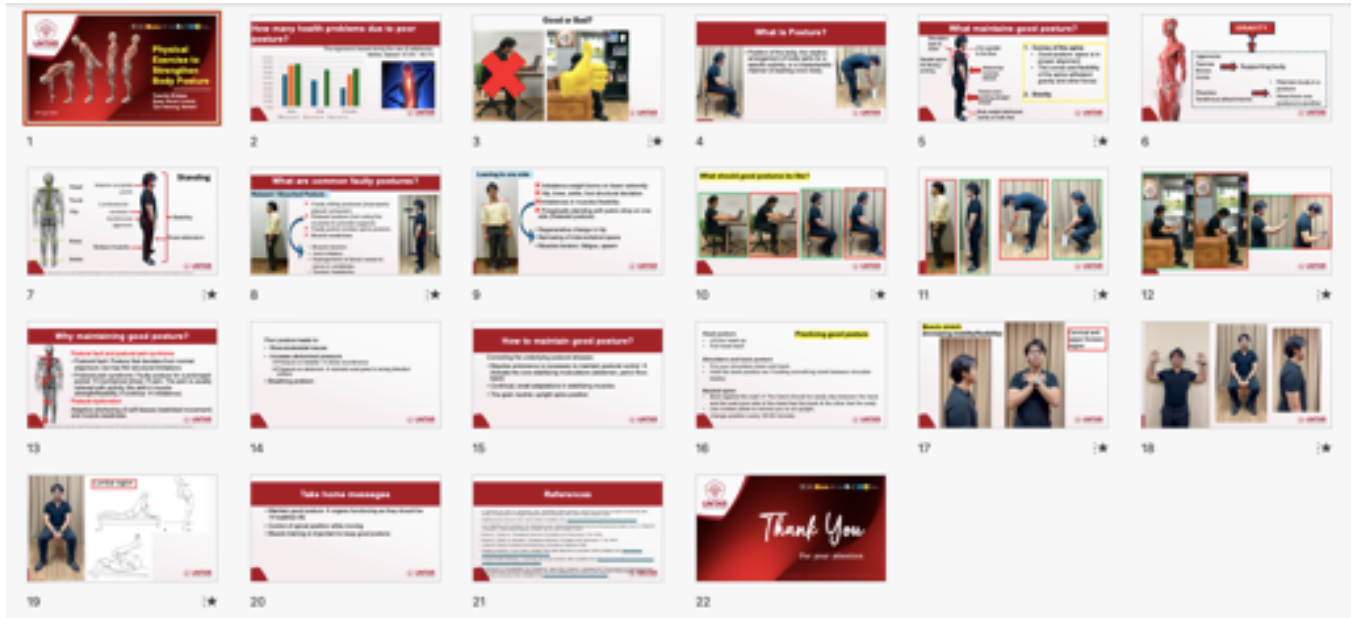
Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai postur tubuh yang baik dan latihan fisik untuk mempertahankannya telah tercapai. Mahasiswa peserta kegiatan telah diberikan penjelasan dan praktik dengan pengawasan yang diikuti pemberian umpan balik. Untuk jangka panjang, peserta juga telah dimotivasi untuk mempraktikkan postur tubuh yang baik. Sebagai upaya untuk peningkatan efektivitas jangka panjang ini, kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya dapat memberikan instrumen yang memberi panduan untuk *self-assessment* oleh mahasiswa mengenai postur tubuh dalam kesehariannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Susilowati IH, Kurniawidjaja LM, Nugraha S, Nasri SM, Pujiriani I, Hasiholan BP. The prevalence of bad posture and musculoskeletal symptoms originating from the use of gadgets as an impact of the work from home program of the university community. *Heliyon*. 2022; 8 (10). Available from: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11059>
2. Blair B, Gama M, Toberman M. Prevalence and Risk Factors for Neck and Shoulder Musculoskeletal Symptoms in Users of Touch-Screen Tablet Computers. UNLV Theses, Dissertations, Professional Papers, and Capstones: University of Nevada; 2015. Available from: <http://dx.doi.org/10.34917/7536818>
3. Kisner C, Colby LA, Borstad J. *Therapeutic Exercise: Foundation and Techniques*. 7th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2018. pp. 491-542.
4. Harvard Health Publishing. 3 surprising risks of poor posture. 2023. Available from: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/3-surprising-risks-of-poor-posture>
5. Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, Louw Q, Ferreira, ML, Genevay S., et al. What low back pain is and why we need to pay attention. *The Lancet*. 2018; 391(10137): 2356–67. Available from: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30480-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30480-X)
6. WHO. Musculoskeletal Health. 2022. Available form: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
7. Miao NF, Lin CJ, Cheng CL, Hsiao YL, Chen IH. Smartphone Dependence among Undergraduates in Taiwan. *Journal of Mobile Multimedia*. 2018 Apr;14(2):231-256.
8. Amin Z, Eng KH. *Basics in medical education*. Singapore: World Scientific; 2006. pp. 153-8.
9. Boud D. Feedback: Ensuring that it leads to enhanced learning. *Clin Teach* 2015; 12: 3-7.
10. Gruppen LD, White CB. Self-regulated learning in medical education. In: Swanwick T. *Understanding Medical Education*. USA: Wiley – Blackwell. 2010. pp. 271-80.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Materi power point presentation yang disampaikan ke mitra



Lampiran 2. Foto kegiatan



Lampiran 3. Luaran wajib

Journal of Integrated Community Engagement and Sustainable Development (JICESD)
Volume X, Issue X, 2025. ISSN: XXXX-XXXX

PHYSICAL EXERCISE TO MAINTAIN GOOD POSTURE

Yuanita Widjaja¹, Susy Olivia², Kan Wimsen Juliyann³, Tjie Haming Setiadi⁴, Diva Ivana⁵

¹ Medical Education and Bioethics Department, Faculty of Medicine, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia*
Email: yuanita@fkm.utm.ac.id

² Physiology Department, Faculty of Medicine, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia
Email: susy@fkm.utm.ac.id

³ Undergraduate medical student, Faculty of Medicine, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia
Email: kan.41572031000@fkm.utm.ac.id

⁴ Anatomy Department, Faculty of Medicine, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia
Email: tjie@fkm.utm.ac.id

⁵ Undergraduate medical student, Faculty of Medicine, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia
Email: diva.4157200000@fkm.utm.ac.id

*Corresponding Author

Submitted: 05-07-2025, Revised: 04-08-2025, Accepted: 04-08-2025

ABSTRACT

Body posture refers to the alignment and arrangement of body parts during specific activities. Good posture is influenced by the curvature of the spine and its ability to withstand gravitational forces or other external influences. It is essential to maintain proper posture, as failure to do so can lead to discomfort, particularly within the musculoskeletal system. According to several previous studies, non-ergonomic positions during activities such as using mobile phones, laptops, or other electronic devices have resulted in 47.9% to 91% of respondents experiencing musculoskeletal disorders, especially in the neck, back, and shoulders. Poor posture also affects other body systems, including the gastrointestinal and respiratory systems. This issue is predominantly found among adolescents, with poor posture reported in 79.92% of teenagers in China. The high prevalence of poor posture among adolescents underlies the rationale for this community service activity. The activity involved conducting educational sessions for university students, aiming to improve their knowledge of proper posture and way to maintain it through physical exercise. This community service activity began with explanation about basic concept of body posture, followed by hands-on practice. The first session provided information on factors that maintain good posture, identification of correct and incorrect posture, the health risks associated with poor posture, and practical exercises to strengthen the muscles that support the body. Then, the participants were asked to demonstrate some of the postures and exercise to strengthen muscles. Participants were encouraged to practice these exercises regularly to develop and maintain good posture.

Keywords: *Body posture; health education; musculoskeletal; physical exercise*

1. INTRODUCTION

Good posture is a crucial component in maintaining the health of the musculoskeletal system. Poor posture, such as slouching while sitting or standing for prolonged periods in an imbalanced position, can lead to various health issues, particularly affecting the bones and muscles, with potential impacts on other body systems. Postural problems among adolescents and young adults are often associated with excessive gadget use. This is primarily due to the high frequency of gadget usage (such as smartphones, laptops, and tablets) among these age groups, especially university students. Gadgets are essential tools for communication, accessing information via social media, and conducting

Lampiran 4. Luaran tambahan



**REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM**

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : ECO02025060339, 4 Juni 2025


Pencipta
 Nama : **Yosnita Wijjaja, Diva Ivana dkk**
 Alamat : **Jl. Lejen S. Parman No. 1, Jakarta Barat, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440**
 Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta
 Nama : **Yosnita Wijjaja, Diva Ivana dkk**
 Alamat : **Jl. Lejen S. Parman No. 1, Jakarta Barat, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440**
 Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Poster**
Judul Ciptaan : **Maintaining Good Postures On A Daily Basis**
 Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **4 Juni 2025, di Kota Adm. Jakarta Barat**
 Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**

Nomor Pencatatan : **00090600**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
 Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
 DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
 u.b
 Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damursasongko,SH.,MH.
 NIP. 196912261994031001

1. Pendaftaran ini merupakan pendaftaran hak cipta atas suatu kreasi intelektual, bukan pendaftaran merek dagang.
 2. Pendaftaran ini tidak mengimplikasikan atau menjamin apapun mengenai kualitas atau nilai karya intelektual yang didaftarkan oleh Pemohon.
 3. Pendaftaran ini tidak mengimplikasikan atau menjamin apapun mengenai kualitas atau nilai karya intelektual yang didaftarkan oleh Pemohon.
 4. Pendaftaran ini tidak mengimplikasikan atau menjamin apapun mengenai kualitas atau nilai karya intelektual yang didaftarkan oleh Pemohon.