

# Edukasi Koreksi Postur Untuk Mencegah Kelainan Struktur Tulang Belakang Di SMAN 3 Sukoharjo, Kec. Bendosari, Kab. Sukoharjo

**Diterima:**  
5 Oktober 2024  
**Revisi:**  
28 Oktober 2024  
**Terbit:**  
9 November 2024

**\*Yoseph Evan, Gerarda Sepfiana, Dian Lestari,  
Tiara Fatmarizka, Arif Pristianto**  
*Universitas Muhammadiyah Surakarta*

**Abstrak—Latar Belakang:** Perubahan postur tubuh khususnya tulang belakang pada remaja bisa terjadi karena posisi duduk yang tidak benar, penggunaan tas sekolah yang berat dan kurangnya pemahaman mengenai tulang belakang. Pentingnya menjaga postur tubuh yang baik sangatlah tinggi, terutama pada masa remaja. Kondisi ini menjadi masalah yang mendesak untuk itu dapat di tangani dengan edukasi yang tepat. **Tujuan:** Untuk mengedukasi pentingnya menjaga postur untuk mencegah kelainan tulang belakang pada siswa/siswi SMAN 3 Sukoharjo. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan melakukan 3 tahapan, yang pertama melakukan perizinan kepada kepala sekolah, lalu melakukan edukasi kepada para siswa/siswi kemudian yang terakhir melakukan analisis data dengan cara menghitung persentase dari keseluruhan peserta. **Hasil:** Hasil dari kegiatan yang dilakukan ini menunjukkan adanya peningkatan para siswa/siswi dari segi pengetahuan dari 75% siswa/siswa yang tidak mengerti mengenai postur tubuh menjadi 15% yang masih tidak mengerti. **Kesimpulan:** Masih banyak siswa/siswi yang masih kurang memahami mengenai pentingnya menjaga postur tubuh yang baik agar tidak mengakibatkan munculnya masalah pada area tulang belakang. Langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah memberikan edukasi kepada para siswa/siswi mengenai jangka panjang yang akan didapat ketika kita tidak menjaga postur tubuh dengan baik.

**Kata Kunci—**Postur Tubuh; Tulang Belakang; Remaja

**Abstract— Background:** Changes in posture, especially the spine in adolescents, can occur due to improper sitting positions, heavy use of school bags, and lack of understanding of the spine. The importance of maintaining good posture is very high, especially in adolescence. This condition is an urgent problem so that it can be handled with the right education. **Objective:** To educate the importance of maintaining posture to prevent spinal disorders in students of SMAN 3 Sukoharjo. **Method:** The method used in this study is quantitative descriptive by doing 3 stages, the first is to give permission to the principal, then educate the students then the last one to analyze the data by calculating the percentage of all participants. **Results:** The results of this activity showed an increase in the number of students in terms of knowledge from 75% of students who did not understand posture to 15% who still did not understand. **Conclusion:** There are still many students who still do not understand the importance of maintaining good posture so as not to cause problems in the spine area. The next step that must be taken is to provide education to students about the long-term that will be obtained when we do not maintain good posture.

**Keywords—**Posture; Spine; Adolescent

This is an open access article under the CC BY-SA License.



---

## **Penulis Korespondensi:**

Yoseph Evan,  
Program Studi Fisioterapi,  
Universitas Muhammadiyah Surakarta,  
Email: [gerardasefiana@gmail.com](mailto:gerardasefiana@gmail.com)

---

## I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap penting dalam siklus kehidupan individu, di mana terjadi transisi menuju perkembangan yang sehat di masa dewasa (Kamarudin et al., 2023). Salah satu aspek yang sering terabaikan selama periode ini adalah postur tubuh. Remaja sering kali mengabaikan posisi tubuh mereka dalam berbagai aktivitas sehari-hari, yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang. Postur tubuh yang buruk dapat menyebabkan kelainan struktural pada tulang belakang, seperti kifosis, skoliosis, dan lordosis (Kim et al., 2015). Faktor-faktor penyebabnya sangat beragam, mulai dari kebiasaan duduk terlalu lama, penggunaan tas sekolah yang berat, hingga kurangnya pengetahuan tentang cara menjaga postur yang benar. Penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja tidak menyadari dampak negatif dari kebiasaan buruk ini, yang dapat berlanjut hingga dewasa dan mempengaruhi kualitas hidup mereka. Salah satu kebiasaan yang sering diabaikan adalah diam dalam satu postur, seperti duduk berjam-jam tanpa mengubah posisi. Definisi postur sendiri mencakup disposisi relatif bagian-bagian tubuh dalam konteks fisik, termasuk posisi berdiri, berbaring, dan duduk.

Para siswa sering kali membawa beban tambahan, seperti bekal makan siang dan alat-alat olahraga, sehingga tas mereka semakin berat. Menurut World Health Organization (2013), setiap tahun di seluruh dunia, antara 250.000 hingga 500.000 orang mengalami gangguan tulang belakang. Meskipun tidak ada perkiraan prevalensi global yang tetap, estimasi kejadian global tahunan mencapai 40-80 kasus per juta penduduk. Prevalensi kifosis pada anak usia 7 hingga 11 tahun menunjukkan angka tertinggi, yaitu 10,5%, dibandingkan dengan skoliosis dan hiperlordosis. Kifosis sering berkembang selama percepatan pertumbuhan remaja dan dapat menurun seiring perlambatan pertumbuhan, namun perubahan postur ini dapat mengakibatkan penurunan kemampuan keseimbangan postural pada anak.

Dalam konteks ini, secara patologis, kelebihan dari kurva normal dapat ditemukan pada area servikal dan lumbal. Salah satu contoh yang umum adalah *forward head posture*, di mana posisi kepala mengalami penurunan lordosis pada bagian servikal dari vertebra servikal bawah. Kondisi ini menyebabkan pembentukan kurva posterior di vertebra thorakalis atas untuk menjaga keseimbangan tubuh. Keadaan ini sering kali menjadi salah satu dampak dari postur tubuh yang buruk yang dialami oleh remaja, memperburuk masalah kesehatan yang lebih luas dan memengaruhi kualitas hidup mereka. Kelainan postur jika tidak ditangani tidak hanya dapat mempengaruhi penampilan fisik, tetapi juga dapat berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan jangka panjang, mengganggu kualitas hidup, dan mengurangi kemampuan fungsional. Oleh karena itu, kesadaran dan edukasi mengenai pentingnya postur tubuh yang baik sangat diperlukan bagi remaja untuk mendukung perkembangan fisik dan kesehatannya secara keseluruhan. Tujuan

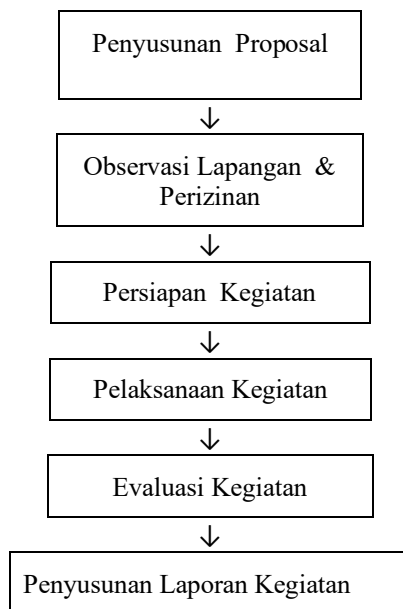
pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada siswa/siswi mengenai pentingnya postur tubuh yang baik, yang tidak hanya berpengaruh pada penampilan fisik tetapi juga dapat mencegah gangguan kesehatan jangka panjang. Edukasi ini mencakup informasi tentang postur tubuh yang baik, pencegahan kelainan tulang belakang seperti kifosis, skoliosis, dan lordosis, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga sikap tubuh yang baik di sekolah maupun di rumah. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat mengadopsi kebiasaan postur yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Memberikan informasi dan pengetahuan kepada siswa tentang apa itu postur tubuh yang baik dan bagaimana cara mencapainya dalam berbagai aktivitas sehari-hari, Pencegahan Kelainan Tulang Belakang: Mengedukasi siswa tentang risiko dan dampak negatif dari postur yang buruk, serta cara-cara untuk mencegah kelainan tulang belakang seperti kifosis, skoliosis, dan lordosis, Meningkatkan Kesadaran: Meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga sikap tubuh yang baik, baik di sekolah maupun di rumah, untuk mendukung kesehatan jangka panjang, Menerapkan Koreksi Postur: Mengajarkan teknik-teknik koreksi postur yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk saat duduk, berdiri, dan membawa beban, Mendorong Aktivitas Fisik: Mendorong siswa untuk lebih aktif secara fisik dan mengurangi waktu yang dihabiskan dalam posisi duduk yang tidak baik, serta mempromosikan kebiasaan hidup sehat, Evaluasi Efektivitas Edukasi: Menilai efektivitas program edukasi yang diberikan dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku siswa terkait postur tubuh. Dengan mencapai tujuan-tujuan ini, diharapkan siswa dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk menjaga kesehatan tulang belakang mereka dan mencegah masalah postur di masa depan.

## II. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan edukasi melalui edukasi sasaran umum kegiatan adalah remaja SMAN 3 Sukoharjo materi yang disampaikan dalam kegiatan ini berupa pengertian postur secara umum, permasalahan postur yang biasa terjadi, penyebab terjadinya permasalahan postur, posisi tubuh dan pola duduk yang benar. Pihak yang terlibat dalam hal ini adalah kepala sekolah SMAN 3 Sukoharjo. Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa video presentasi (Astarani et al., 2023; Hotimah et al., 2023; Qamaria et al., 2023). Laporan ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan fokus pada penghitungan persentase pengetahuan siswa sebelum dan setelah penyuluhan (Santoso et al., 2022; Sucipto et al., 2022). Tahapan yang dilakukan meliputi proses perizinan dan persiapan kegiatan dengan mendapatkan izin dari kepala sekolah serta menyusun materi edukasi. Edukasi yang diberikan mencakup pemahaman tentang postur tubuh yang baik, permasalahan postur umum, dan cara mencegah gangguan tulang belakang yang disampaikan kepada siswa/i SMAN

3 Sukoharjo. Data dikumpulkan melalui kuesioner, observasi langsung, pre-test dan post-test, serta wawancara untuk memahami kebiasaan postur siswa. Tahap analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif untuk menghitung persentase perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah menerima edukasi, dengan tujuan menilai efektivitas program penyuluhan.



Gambar 1. Alur Kegiatan

Kegiatan ini diawali dengan melakukan penyusunan proposal kegiatan, observasi lapangan dan perizinan dengan melakukan wawancara kepada kepala sekolah SMAN 3 Sukoharjo selanjutnya melakukan persiapan kegiatan dan dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 9 November 2023. Setiap tahapan bertujuan untuk memastikan penyuluhan edukasi koreksi postur dilakukan dengan baik dan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa/i SMAN 3 Sukoharjo terhadap pentingnya postur tubuh yang benar. Kegiatan tersebut diawali dengan pembukaan sekaligus pengenalan anggota kelompok, kemudian penyampaian materi menggunakan media power point, kemudian masuk dalam sesi tanya-jawab pada siswa/i SMAN 3 Sukoharjo (Firliana et al., 2022; Zuraidah & others, 2021; Zuroidah & others, 2021). setelah itu, di lanjutkan dengan mengisi kuesioner guna untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa/i SMAN 3 Sukoharjo.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 3 Sukoharjo dengan metode deskriptif kuantitatif. Fokus kegiatan adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah penyuluhan mengenai koreksi postur sebagai upaya pencegahan kelainan tulang belakang. Tujuan utama penelitian ini adalah mengevaluasi efektivitas koreksi postur dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Selain penyuluhan, kegiatan pelatihan juga diberikan, dengan materi tentang gangguan postur, pemeriksaan sederhana untuk deteksi gangguan tulang belakang, peregangan, dan latihan otot untuk mendukung kesehatan tulang belakang.

Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMAN 3 Sukoharjo, dengan sampel sebanyak 36 siswa yang dipilih secara purposive berdasarkan usia (15-16 tahun) dan relevansi dengan tema edukasi. Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap kebiasaan postur siswa, kuesioner untuk mengevaluasi tingkat pemahaman sebelum dan sesudah penyuluhan, pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan, serta wawancara guna melengkapi data terkait kebiasaan postur sehari-hari. Instrumen penelitian meliputi kuesioner, lembar observasi, dan media penyuluhan berbentuk ceramah dengan PowerPoint.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada Kamis, 9 November 2023, pukul 09.00 - 11.00 WIB, bertempat di SMAN 3 Sukoharjo. Rangkaian kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh koordinator, diikuti oleh pre-test, penyampaian materi ceramah menggunakan PowerPoint, diskusi, post-test, dan diakhiri dengan penutupan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif, dengan menghitung persentase perubahan pengetahuan siswa. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 75% siswa memiliki pengetahuan kurang, 25% cukup, dan 0% baik. Setelah penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 15% siswa masih memiliki pengetahuan kurang, 40% cukup, dan 45% baik. Berdasarkan hasil ini, penyuluhan yang dilakukan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang benar.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan edukasi koreksi postur tulang belakang dilaksanakan pada tanggal 9 November 2023. Materi kegiatan ini membahas tentang gangguan tulang belakang dan cara mengatasi gangguan tulang belakang. Materi yang disampaikan berisikan tentang edukasi koreksi postur, cara duduk yang baik, penggunaan tas yang benar dan cara peregangan tubuh. Sebelum dimulainya edukasi para siswa - siswi akan menjawab kuesioner yang sudah dibagikan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pada tiap individu..

Temuan PKM ini adalah siswa/siswi SMA Negeri 3 Sukoharjo masih banyak siswa/siswi belum memahami mengenai postur yang baik. Lebih dari setengah peserta yang masih belum memahami tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang baik dan benar.

Tabel 1. Hasil Pre – test para peserta

Peserta	Kategori
20	Kurang : 75%
	Cukup : 15%

Berdasarkan Tabel 1 diatas, didapatkan hasil 15 orang (75%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, 5 orang (25%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, dan tidak ada satupun yang memiliki tingkat pengetahuan baik. Setelah diadakannya kegiatan penyuluhan kemudian

para peserta akan diukur kembali tingkat pengetahuan dengan pertanyaan yang sama. Hasil post-test terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Post – test para peserta

Peserta	Kategori
20	Kurang : 15%
	Cukup : 40%
	Baik : 45%

Hasil yang didapatkan pada tabel 2 setelah dilakukan edukasi yaitu terdapat 3 orang (15%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, 8 orang (40%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, dan 9 orang (45%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Kegiatan ini memberikan dampak positif untuk para peserta karena menambahnya pengetahuan para siswa/siswi serta meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga tulang belakang agar tetap baik. Pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan untuk mencegah perubahan postur tulang belakang dengan memberikan edukasi mengenai postur tubuh yang baik dan benar. Selain itu edukasi mengenai postur tubuh adalah posisi otomatis dan tidak disadari dan merupakan reaksi tubuh terhadap gaya gravitasi. Postur tubuh dipertahankan melalui kontraksi otot rangka, yang dikoordinasikan oleh serangkaian rangsangan berbagai sifat dan melalui penyesuaian terus menerus tipe neuromuskular. Ketegangan yang muncul pada otot punggung serta pinggul dan ketegangan pada persendian juga terjadi dikarenakan posisi duduk yang salah dan dalam waktu yang lama.

Terjadinya perubahan postur dan ketegangan otot pada struktur tulang belakang bisa terjadi karena posisi duduk yang lama sekitar 4 hingga 7 jam dan tempat duduk yang tidak ergonomis. Banyaknya penelitian mengenai pola postur pada anak sekolah, dan mendapatkan hasil yaitu tingginya prevalensi antero-posterior dan lateral pada tulang belakang. Adapun faktor lain yang mempengaruhi ketegangan otot punggung seperti penggunaan tas yang kurang benar dan beban tas yang berlebihan. Pemberian edukasi mengenai penggunaan tas yang benar diberikan untuk siswa-siswi agar lebih memperhatikan postur tubuhnya dan tidak membuat cedera. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika menggunakan tas yaitu menggunakan tas punggung agar beban tas terdistribusikan dengan baik, mempertahankan posisi tubuh yang stabil pada saat akan melepas ataupun memakai tas, meletakkan tas punggung pada bagian otot punggung bagian tengah, pilihlah tas punggung dengan bantalan yang baik, hindari tas punggung yang melebihi dari garis pinggang anak sepanjang 4 inchi, memilih tas punggung yang sesuai dengan usia anak dan memiliki ruang yang cukup untuk mengangkat kebutuhan sekolah.



Gambar 2. Pembagian kuesioner

Gambar 3. Penyampaian Materi



Gambar 4. Mencontohkan peregangan untuk tubuh

Pada saat ini di Indonesia, ditemukan ada kecenderungan kelainan tulang belakang pada anak sekolah yang disebabkan karena pertumbuhan tulang yang belum matang (Rahman *et al.*, 2022). Karena itu edukasi mengenai postur tubuh harus diberikan kepada anak - anak karena akan mengacu perubahan postur tubuh saat menginjak usia dewasa. Hasil PKM ini sejalan atau didukung oleh penelitian yang berjudul “Program Preventif Kelainan Postur Pada Siswa dan Siswi Di MIM Digdaya Bolon” yang dilakukan oleh (Arif Pristianto *et al.*, 2022). Hasil menunjukkan bahwa meningkatnya pemahaman dan pengetahuan anak mengenai macam macam kelainan postur, cara menggunakan tas yang baik, posisi duduk yang benar dan cara latihan latihan core stability. Penelitian selanjutnya yang berjudul “Edukasi Kesehatan : Membangun Kesadaran Good Posture untuk Peningkatan Kualitas Kesehatan dan Produktifitas Pelajar SMA Muhammadiyah 03 Tulangan Sidoarjo “ dengan tahapan gambar 2 sampai gambar 4.

Hasil menunjukkan bahwa adanya kesadaran dari para peserta untuk menjaga postur tubuh yang baik. (Rahman *et al.*, 2022). Penelitian tentang pengetahuan dan sikap remaja yang dilakukan oleh (Puspasari & Dwiningsih, 2018) yang berjudul “Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Skoliosis di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung. Hasilnya yaitu terdapat 68.6% yaitu 59 orang yang mengetahui pengetahuan tentang skoliosis dan ada 24.4% yaitu 21 orang yang kurang. Kemudian ada 52.3% yaitu 45 orang yang mempunyai sikap tidak mendukung

terhadap skoliosis dan 47.7% yaitu 41 orang yang mempunyai sikap mendukung terhadap skoliosis. Penelitian selanjutnya yang berjudul “Edukasi dan Pemeriksaan Postur Tubuh Pada Siswa - Siswi Di SMA Negeri 7 Denpasar” yang dilakukan oleh (Sma et al., 2024). Mendapatkan hasil sebanyak 37 orang (84%) yang mempunyai postur tubuh yang baik dan sebanyak 7 orang (16%) yang mempunyai postur tubuh yang buruk.

Pada saat dilakukan edukasi para peserta cukup baik dalam mengikuti setiap pembelajaran yang diberikan. Bisa dilihat dari hasil post-test terjadi adanya peningkatan sehingga dapat disimpulkan bahwa metode yang digunakan cukup menarik seperti adanya doorprize dan praktek langsung kepada para peserta (Ningsih et al., 2021; Santoso et al., 2021; Setyaputri et al., 2022). Meskipun dalam pemberian materi ini terdapat beberapa kendala, kami berharap untuk kedepannya kegiatan ini bisa terus dilaksanakan dan lebih berkembang dengan materi yang lebih beragam, sehingga anak akan lebih banyak mengetahui tentang kesehatan. Kami juga berharap materi yang sudah disampaikan bisa diterapkan di dalam kehidupan sehari - hari terutama pada saat melakukan proses belajar di sekolah. Kepala Sekolah SMAN sukoharjo menyatakan bahwa beliau sangat senang dengan adanya kegiatan ini, karena dapat menambah pengetahuan serta wawasan siswa/i.

#### IV. KESIMPULAN

Penelitian di SMA Negeri 3 Sukoharjo tentang edukasi koreksi postur tulang belakang menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan peserta. Sebelum edukasi, 75% siswa memiliki pengetahuan kurang, dan tidak ada yang memiliki pengetahuan baik. Setelah penyuluhan, 45% siswa mencapai pengetahuan baik, sementara hanya 15% yang tetap dalam kategori kurang. Edukasi ini memberikan dampak positif dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga postur tulang belakang yang baik.

Untuk pengembangan lanjutan, rencana strategis meliputi analisis kebutuhan melalui survei terkait masalah postur dan edukasi yang diperlukan, pengembangan materi edukasi yang mencakup video, infografis, serta panduan praktis, dan pelaksanaan pelatihan atau workshop bersama ahli. Selain itu, kampanye kesadaran akan dilakukan melalui media sosial dan presentasi di sekolah guna meningkatkan perhatian terhadap pentingnya postur tubuh yang baik.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak SMAN 3 Sukoharjo yang telah memberikan ijin dan ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pada dosen yang sudah memberikan masukan untuk artikel ini. Penulis juga



mengucapkan terimakasih kepada seluruh panitia/tim dari pengabdian kepada masyarakat yang telah mensukseskan kegiatan dari awal hingga akhir sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat berjalan dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif Pristianto, Khairi Rizqi Fadhlika, Eri Fersiana Safitri, Pramudita Setya Widya Utami, Yngvie Salma Kirani, & Sabina Nadhirah. (2022). Program Preventif Kelainan Postur pada Siswa dan Siswi di MIM Digdaya Bolon. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(3), 21–27. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v2i3.521>
- Astarani, K., Yentus, A., Regita, A., Henny, C., Nelli, D., Irawanda, D., Sanjaya, D. A., Dwiseptyani, E., & Anggara, F. (2023). Upaya Peningkatan Ketrampilan Gosok Gigi Pada Anak di SD YBPK Kediri. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 139–149. <https://doi.org/10.53624/KONTRIBUSI.V3I2.198>
- Firliana, R., Ristyawan, A., Andriyanto, T., Daniati, E., & Nugroho, R. W. (2022). Fotografi Produk Katering Kasmilah Go-Digital Marketing. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 102–114.
- Hotimah, H., Raihan, S., Amrah, A., Atjo, S. E. P., & AP, N. (2023). Pelatihan Pengembangan Media Inovatif Berbasis Hypercontent bagi Guru SD. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 207–215. <https://doi.org/10.53624/KONTRIBUSI.V3I2.223>
- Kamarudin, A. P., Susanti, Z., Harahap, V. S., Sabirin, S., Subhan, S., Yuniara, R., & Khadijah, K. (2023). Pelatihan Pembuatan Infused Water sebagai Upaya Mengatasi Dehidrasi dan Detoksifikasi Tubuh. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 193–206. <https://doi.org/10.53624/KONTRIBUSI.V3I2.219>
- Kim, D., Cho, M., Park, Y., & Yang, Y. (2015). Effect of an exercise program for posture correction on musculoskeletal pain. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(6), 1791–1794. <https://doi.org/10.1589/jpts.27.1791>
- Ningsih, S., Isa, Y., Qosim, A., & Kuswanto, J. (2021). Pelatihan Blended Learning Berbasis Edmodo untuk Meningkatkan Kompetensi Guru. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 102–111. <https://doi.org/10.53624/KONTRIBUSI.V1I2.25>
- Puspasari, S., & Dwiningsih, F. (2018). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Skoliosis Di Sma Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.58550/jka.v4i1.24>

- Qamaria, R. S., Pertiwi, F. H., Mulyani, L. N., Sari, N. N., Harriroh, A., Haq, I. N., Nasihatini, S. S., Erlangga, S. A., Anisahab, A., & Jannah, M. (2023). Upaya Menciptakan Lingkungan Sekolah Ramah Anak Melalui Kampanye Stop Bullying. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 33–46. <https://doi.org/10.53624/KONTRIBUSI.V4I1.265>
- Rahman, I., Zalukhu, A. V., Aulia, A. R., & Fauzian, M. (2022). Sosialisasi Fisioterapi Terhadap Pencegahan Postur Tubuh Yang Buruk Pada Siswa Di SDN Baros Mandiri 4 Kota Cimahi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (JUPED)*, 1(2), 18–22.
- Santoso, A. M., Hanggara, G. S., Afandi, Z., Mujiwati, E. S., Budiono, H., Primandiri, P. R., Setyowidodo, I., Nurfahrudianto, A., Irmayanti, E., Aizah, S., Darmawan, E., Ristanto, R. H., Siswati, B. H., Amin, M., Puspitasari, Y., & Julianto, T. (2021). Penerapan Video Edukasi untuk Meningkatkan Pemahaman Penggunaan Ramuan Herbal Selama Pandemi Covid-19 bagi Kelompok Remaja Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 126–137. <https://doi.org/10.53624/KONTRIBUSI.V1I2.34>
- Santoso, A. M., Sucipto, S., Istiqlaliyah, H., Ristyawan, A., Indriati, R., Afandi, Z., ..., Sulistiono, S., Forijati, R., Firliana, R., Primandiri, P. R., Sutikno, S., Suciati, S., Rahajoe, D., Hadi, Moch. N., Tohari, A. F., Wibisono, R. M., Pratama, A., Annafinurika, M., ... Gunawan, H. R. (2022). Optimasi Pemasaran Digital Sartika FARM Hidroponik Menggunakan Social Messaging dan Google My Business. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 19–29. <https://doi.org/10.53624/KONTRIBUSI.V3I1.130>
- Setyaputri, N. Y., Ariyanto, R. D., Hanggara, G. S., Sancaya, S. A., & Ayuningtyas, P. (2022). Peningkatan Keterampilan ICT untuk Guru BK melalui Pelatihan Konten Layanan Digital Berbasis Nilai-nilai Kearifan Lokal. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 94–101. <https://doi.org/10.53624/KONTRIBUSI.V2I2.86>
- Sma, D. I., Denpasar, N., Ayu, I. G., Wahyuni, S., Paramurthi, I. A. P., Prianthara, I. M. D., Ayu, I., Suadnyana, A., Tri, K., Suparwati, A., Astrawan, I. P., Prisa, I. P., Ayu, I., & Wulansari, R. (2024). *Edukasi Dan Pemeriksaan Postur Tubuh Pada Siswa - Siswi Di SMA Negeri 7 Denpasar. 11*, 1985–1991.
- Sucipto, S., Rahmayantis, M. D., Pramesti, Y. S., Sahari, S., Jatmiko, J., ..., Ramadhani, R. A., Mukmin, B. A., & Fauji, D. A. S. (2022). Peningkatan Kualitas Publikasi Ilmiah Melalui Workshop Series Literasi Ilmiah Pada Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Kontribusi:*

*Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 128–138.  
<https://doi.org/10.53624/KONTRIBUSI.V2I2.99>

- Zuraidah, Z., & others. (2021). Optimasi Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Huruf Hijaiyah pada Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPQ). *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 46–55.
- Zuroidah, N., & others. (2021). Peningkatan Keterampilan Menulis Al-Qur'an Santri TPQ Asy-Syifa Bangsal melalui Metode Explicit Instruction. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 33–45.