



EDUKASI DUDUK ERGONOMIS UNTUK PENCEGAHAN TEXT NECK SYNDROME PADA SISWA

ERGONOMIC SITTING EDUCATION FOR THE PREVENTION OF TEXT NECK SYNDROME IN STUDENTS

Via Devi Surya Putri^{*}, Koyimah Nur Sholekhah¹, Sabrina Aprilia¹, Faza Kamilatun Nuha¹, Cherly Cantika Maharani¹, Andheta Maulidya¹, Arshy Prodyanatasari¹

¹Prodi D3 Fisioterapi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

* Email Koresponden : viadevisryptr@gmail.com

Abstract

Text Neck Syndrome is a musculoskeletal disorder related to excessive cell phone use. It is estimated that the prevalence of neck pain among 7-11-year-olds who spend 5-8 hours a day on cell phones is around 70%. This condition highlights the importance of proper education about the risks and prevention. This community service activity aims to provide students with knowledge about ergonomic sitting positions to prevent neck strain from excessive cell phone use at SD Modern Paramadina in Kediri City. This activity was carried out using a Participatory Action Research (PAR) approach with 17 students: 11 boys and 6 girls. The intervention provided was health education using PowerPoint media and stretching demonstrations to prevent text neck syndrome. The community service tools used were pre-tests and post-tests in the form of descriptive questionnaires. Data analysis included descriptive statistics and inferential tests, using the Wilcoxon Signed-Rank Test to compare students' comprehension levels before and after the education. The results showed an increase in comprehension scores from a pre-test average of 88.24 to 100.00 on the post-test. The Wilcoxon Test results showed a p-value of 0.041, which is less than 0.05 ($0.041 < 0.05$). These findings indicate that the intervention led to changes in students' understanding of how to prevent text neck syndrome after the education.

Keywords: *ergonomic sitting, health education, community outreach, text neck syndrome.*

Abstrak

Text neck syndrome adalah gangguan *musculoskeletal* terkait penggunaan ponsel berlebihan. Diperkirakan bahwa prevalensi nyeri leher pada kelompok usia 7-11 tahun yang menghabiskan sekitar 5-8 jam setiap hari menggunakan ponsel adalah sekitar 70%. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi yang tepat mengenai risiko dan pencegahannya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberi pengetahuan pada siswa tentang duduk *ergonomis* terkait pencegahan *text neck syndrome* di SD Modern Paramadina, Kota Kediri. Kegiatan di laksanakan dengan pendekatan *Participatory Action Research (PAR)* yang melibatkan 17 siswa, terdiri dari 11 laki-laki dan 6 perempuan. *Intervensi* yang diberikan berupa edukasi kesehatan dengan menggunakan media *powerpoint* dan demonstrasi peregangan *text neck syndrome*. Instrumen pengumpulan data menggunakan *pre-test* dan *post-test* berupa kuesioner. Analisis data meliputi *statistik deskriptif* dan *uji statistic inferensial* menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk menggambarkan tingkat pemahaman siswa sebelum dan setelah edukasi. Hasil yang didapatkan berupa peningkatan skor pemahaman dari nilai rata-rata *pre-test* 88.24 menjadi 100.00 pada *post test*. Hasil Uji *Wilcoxon* juga menunjukkan nilai *signifikan* 0,041 lebih kecil dari 0,05 ($0,041 < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa *intervensi* yang diberikan memberikan perubahan pemahaman siswa terhadap pencegahan *text neck syndrome* setelah edukasi.



Kata Kunci : duduk ergonomis, edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat, text neck syndrome

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah merubah pola belajar dan interaksi anak sekolah. Penggunaan *gawai* termasuk *smartphone* dan *tablet*, yang *intensif* pada anak sekolah dasar meningkatkan risiko terjadinya keluhan *muskuloskeletal*, khususnya nyeri leher yang dikenal sebagai *text neck syndrome* (Firdausy, 2022). Posisi tersebut menyebabkan peningkatan tekanan pada tulang *servikal* yang dapat menimbulkan nyeri, kekakuan otot, hingga gangguan pada kelengkungan leher (Nyoman *et al.*, 2025). Pengamatan lapangan di berbagai studi lokal menunjukkan hubungan antara durasi penggunaan *gawai* ≥ 2 jam per hari dengan peningkatan insiden *text neck* pada pelajar, sehingga masalah ini tidak lagi menjadi isu dewasa semata tetapi juga kesehatan anak sekolah.

Masalah *sindrom* leher akibat penggunaan ponsel pada anak-anak dan remaja dibahas oleh (David *et al.*, 2021) Anak-anak dan remaja menghabiskan rata-rata 5–7 jam menggunakan ponsel pintar, yang menempatkan mereka pada peningkatan risiko mengalami masalah yang berkaitan dengan *sindrom* leher akibat penggunaan ponsel di masa mendatang. Diperkirakan bahwa *prevalensi* nyeri leher pada kelompok usia 7–11 tahun yang menghabiskan sekitar 5–8 jam setiap hari menggunakan perangkat elektronik adalah sekitar 70% (David *et al.*, 2021). Di samping faktor perangkat, kurangnya pengetahuan dan praktik duduk *ergonomis* pada anak menyebabkan mereka cenderung mempertahankan posisi menunduk atau membungkuk saat menulis atau menggunakan *gawai*, yang lama-kelamaan berpotensi mengganggu konsentrasi belajar dan kualitas kehidupan sehari-hari (Hunowu *et al.*, 2025) Oleh karena itu, *intervensi* yang ditempatkan di ranah sekolah khususnya edukasi perilaku dan modifikasi lingkungan belajar memiliki nilai pencegahan yang penting.

Edukasi duduk *ergonomis* adalah pendekatan *promotif* dan *preventif* yang mengombinasikan penyuluhan pengetahuan, peragaan posisi duduk benar, latihan praktis, serta penyesuaian fasilitas belajar. Berbagai kegiatan pengabdian dan penelitian di Indonesia melaporkan bahwa penyuluhan *ergonomi* pada anak meningkatkan pengetahuan dan praktik postur yang benar serta menurunkan keluhan *muskuloskeletal* dalam jangka pendek (Hunowu *et al.*, 2025). Studi *intervensi* yang diberlakukan melalui metode penyuluhan, demonstrasi, poster edukatif, dan praktik terstruktur menunjukkan peningkatan *signifikan* pada skor postur dan penurunan laporan nyeri setelah *intervensi*. Sebagian besar penelitian bersifat program pengabdian atau studi *observasional* skala kecil sehingga diperlukan studi yang lebih *sistematis* dan terukur untuk menilai *efektivitas* jangka menengah serta aspek keberlanjutan perilaku (Warnedi Hizza *et al.*, 2024).

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas hubungan penggunaan *gawai*, durasi duduk, dan postur tubuh terhadap keluhan *muskuloskeletal*, termasuk *text neck syndrome*. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada remaja atau siswa sekolah menengah serta didominasi oleh studi *observasional*. Penelitian yang secara khusus menargetkan



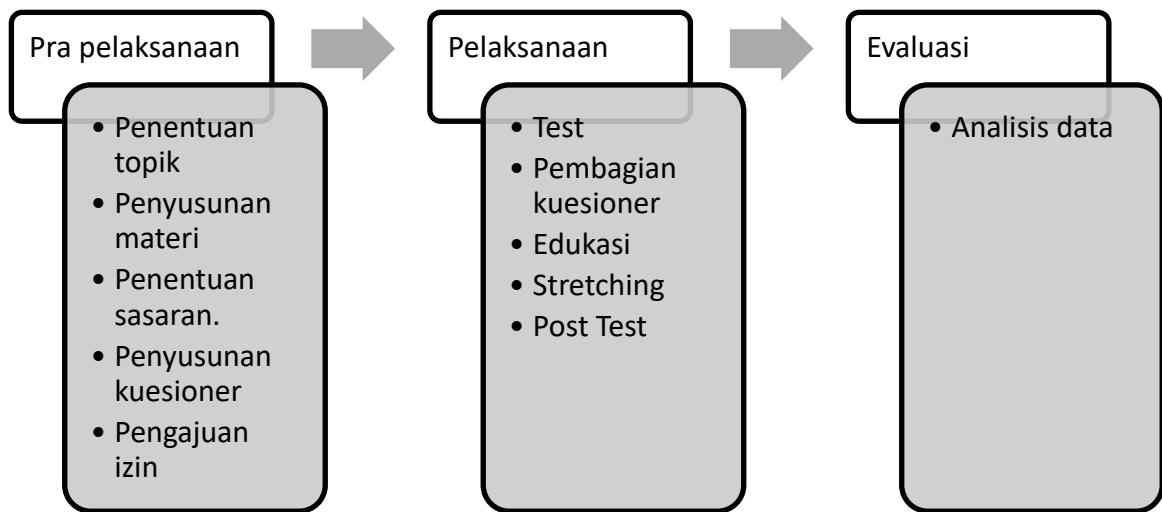
siswa sekolah dasar masih terbatas, padahal kelompok usia ini memiliki kebiasaan belajar dan karakteristik postur yang berbeda. Selain itu, beberapa kegiatan edukasi *ergonomis* belum disertai evaluasi yang terukur, seperti penggunaan *pre-test* dan *post-test*, sehingga *efektivitas* edukasi belum dapat dinilai secara objektif. Media edukasi yang digunakan juga sering kali belum dijelaskan secara rinci dan belum memanfaatkan media visual yang terstruktur sesuai karakteristik anak usia sekolah.

Pendekatan edukatif seperti *Participatory Action Research (PAR)* penting dilakukan karena melibatkan partisipasi aktif peserta dalam proses pembelajaran dan evaluasi perilaku. Di Indonesia, penelitian yang menilai model edukasi semacam ini masih terbatas. SD Modern Paramadina Kediri dipilih sebagai lokasi pengabdian karena sebagian besar siswa belum memahami teknik pencegahan *textneck syndrome*. Dengan adanya temuan ini, edukasi mengenai duduk *ergonomis* yang tepat menjadi sangat penting untuk mencegah gangguan pada keluhan sistem *muskuloskeletal*.

METODE PENGABDIAN

Pengabdian kepada masyarakat berjudul “Edukasi Duduk *Ergonomis* Untuk Mengatasi *Text neck Syndrome*” ini dilaksanakan pada 24 September hingga 30 November 2025, dimana untuk edukasi dilaksanakan pada 31 Oktober 2025 di SD Modern Paramadina Kediri. Kegiatan ini melibatkan 17 siswa, terdiri atas 11 laki-laki dan 6 perempuan. Pelaksanaan PkM menggunakan pendekatan *Participatory Active Research (PAR)*, dengan media edukasi menggunakan *powerpoint*. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengetahui perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai hubungan antara duduk *ergonomis* dan risiko *text neck syndrome*. Edukasi dilakukan melalui media *Powerpoint* yang berisi materi tentang dampak duduk tidak *ergonomis* saat bermain gawai, definisi *text neck syndrome*, dan demonstrasi *stretching*, di mana siswa diminta mengikuti gerakan *stretching* yang didemonstrasikan tim PkM. Instrumen pengumpulan data adalah kuesioner yang disesuaikan dengan kemampuan siswa, mencakup aspek *text neck syndrome*, contoh duduk *ergonomis*, dan *stretching*, dengan teknik *pre-test* sebelum edukasi untuk mengetahui pengetahuan awal dan *post-test* setelahnya untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

Data dianalisis secara deskriptif, kemudian dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Apabila data terdistribusi normal, maka analisis dilanjutkan menggunakan uji parametrik t test, tetapi jika data tidak terdistribusi normal maka dilakukan analisis statistik non parametrik, yaitu uji wilcoxon. Untuk mempermudah dan memperjelas alur pengabdian yang dilakukan, proses dibagi ke dalam tiga tahap utama sesuai dengan alur yang di tampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan PkM

1. **Pra-pelaksanaan**, Pada tahap awal pra-pelaksanaan, tim PkM menyusun topik dan materi yang akan di sampaikan untuk edukasi yakni berupa *efektivitas* duduk *ergonomis* dan risiko *text neck syndrome*. Selesai menyusun topik dan materi, tim pengabdian menentukan target yaitu siswa kelas 5 SD Modern Paramadina Kediri. Selain itu, tim PkM juga membuat kuesioner untuk *pre-test* dan *post-test*, kuesioner ini disesuaikan bagi siswa kelas 5 dengan cakupan 5 soal bergambar yang berisi pernyataan tentang *text neck syndrome*, duduk *ergonomis* saat menggunakan *gawai* dan gerakan *stretching*. Sebagian tim PkM mengajukan surat pengantar yang nantinya akan digunakan sebagai surat perijinan kepada pihak SD Modern Paramadina Kediri. Setelah mendapat persetujuan, tim PkM berkoordinasi dengan guru kelas mengenai jadwal dan tempat pelaksanaan edukasi. Tim PkM juga menyampaikan tujuan dan manfaat kepada pihak sekolah, yaitu untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya duduk ergonomis guna mencegah *text neck syndrome* bagi siswa SD Modern Paramadina Kediri.
2. **Pelaksanaan**. Tahap pelaksanaan dimulai dengan membagikan lembar kuesioner *pre-test* bergambar kepada seluruh siswa kelas 5 SD Modern Paramadina Kediri sebelum pemaparan materi untuk mengetahui topik pembahasan dengan didampingi tim PkM. Kuesioner ini berisi lima pernyataan yang harus dihubungkan siswa dengan lima gambar ilustrasi yang tersedia pada lembar tersebut. Siswa diberi waktu sekitar 10 menit untuk mengerjakan *pre-test* sesuai pemahaman awal mereka mengenai duduk ergonomis, dampak posisi duduk yang tidak tepat saat bermain *gawai*, dan contoh peregangan leher. Setelah seluruh lembar *pre-test* selesai dikumpulkan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi edukasi menggunakan media *power point* mengenai duduk ergonomis dan *text-neck syndrome*. Siswa juga diminta untuk mempraktikkan posisi duduk ergonomis dan gerakan

peregangan yang ditunjukkan oleh tim PkM agar materi lebih mudah dipahami. Di sela-sela pemaparan materi, tim PkM juga memberikan kuis kepada siswa. Siswa yang dapat menjawab akan mendapatkan hadiah yang telah disiapkan tim PkM. Setelah pemaparan materi yang berjalan kurang lebih 20 menit, siswa di bagikan kembali lembar kuesioner *post-test* dengan soal dan waktu yang sama selama 10 menit. Akhir dari kegiatan ini yakni kegiatan dokumentasi tim PkM bersama siswa kelas 5 SD Modern Paramadina Kediri dan Kepala Sekolah SD Modern Paramadina Kediri.

3. **Evaluasi.** Pada tahap evaluasi ini setelah rangkaian kegiatan edukasi di laksanakan para tim PkM memeriksa kembali lembar kuesioner yang telah di kerjakan oleh siswa agar tidak terdapat soal yang di kosongi. Setelah *evaluasi* pengisian kuesioner akan dilakukan analisis data deskriptif statistik untuk menggambarkan tingkat pemahaman siswa sebelum dan setelah edukasi. Serta analisis inferensial yang meliputi uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan *uji Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

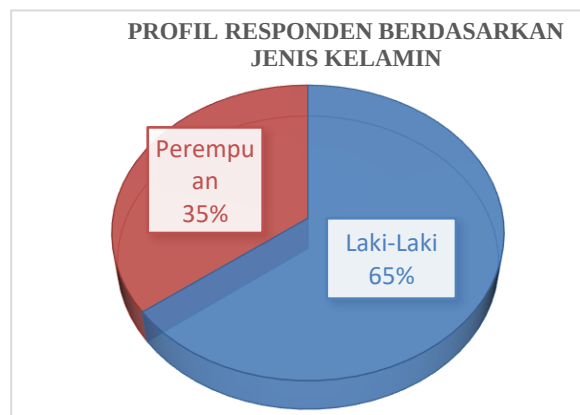
Berikut adalah media yang akan digunakan dalam proses edukasi, serta lembar kerja *pre-test* dan *post-test* yang akan digunakan dalam pengumpulan data pengabdian.



Gambar 2. Media Edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SD Modern Paramadina Kediri dengan responden seluruh siswa kelas 5 berjumlah 17 siswa. Berikut distribusi responden berdasarkan jenis kelaminnya:



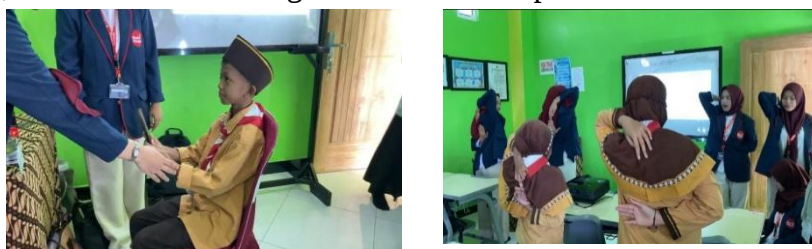
Gambar 3. Diagram Lingkaran Profil Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari diagram diatas menunjukkan bahwa dari 17 responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 (65%) dan sebagian kecil berjenis kelamin perempuan sebanyak 6 (35%) dengan rentang usia 10-11 tahun. Kegiatan pengabdian dilakukan secara tatap muka yang bertempat di ruang kelas 5.



Gambar 4. Proses Siswa Mengerjakan *Pre-test* dan Antusias Siswa Saat Bertanya.

Setelah *pre-test* selesai, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi selama kurang lebih 20 menit. Materi disampaikan melalui *power point* dan dijelaskan secara *interaktif* oleh tim PkM. Siswa menunjukkan antusias bertanya mengenai kebiasaan yang sering mereka lakukan saat menggunakan gawai di rumah. Setelah menerima edukasi, siswa diarahkan untuk mempraktikkan cara duduk *ergonomis* dan peregangan leher yang berfungsi mencegah kekakuan serta nyeri akibat posisi tubuh yang membungkuk saat melihat *gawai*. Tim memberikan contoh terlebih dahulu, kemudian siswa mengikuti secara serempak



Gambar 5. Contoh Duduk *Ergonomis* Oleh Siswa dan Demonstrasi *Stretching*.



Setelah seluruh rangkaian materi dan praktik selesai dilakukan, siswa kembali mengisi kuesioner *post-test* dengan soal yang sama seperti *pre-test*. Hal ini bertujuan untuk menilai tingkat pemahaman dari siswa/siswi terkait materi tersebut. Waktu pengerjaan *post-test* adalah 10 menit. Pengabdian ini menganalisis perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* dari 17 siswa kelas 5 SD Modern Paramadina Kediri yang mengikuti edukasi. *Rekapitulasi* nilai siswa pada *pre-test* dan *post-test* diklasifikasikan berdasarkan kategori kelulusan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Nilai *Pre-test* dan *Post-test* Siswa

Kategori	Jumlah Responden	Presentase
Baik (80-100)	14	82,3%
Cukup (60-79)	2	11,8%
Kurang (<59)	1	5,9%
Total	17	100%

Sumber: Data Penulis, 2025

Hasil analisis yang melibatkan total 17 siswa (11 siswa dan 5 siswi) menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa setelah diberikan edukasi mengenai duduk ergonomis untuk mengatasi *textneck syndrome*. Pada tahap *pre-test*, sebagian besar siswa berada pada kategori cukup dengan jumlah 2 siswa (11,8%), diikuti oleh kategori Baik dengan 14 siswa (82,3%) dan kategori kurang dengan 1 siswa (5,9%). Setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pada tahap *post-test*. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa adanya keselarasan pemahaman duduk ergonomis saat bermain gawai pada siswa siswi kelas 5 SD Modern Paramadina Kediri. Pada hasil *post-test* menunjukkan bahwa keseluruhan siswa mendapatkan nilai 100 yang mana masuk dalam kategori baik.

Berdasarkan ringkasan deskriptif statistik, terdapat peningkatan skor setelah pemaparan materi, berikut hasil uji *deskriptif statistik*:

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Nilai Pretest dan Posttest

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PreTest	17	88.24	22.426	20	100
PostTest	17	100.00	.000	100	100

Berdasarkan hasil *statistik deskriptif* pada Tabel 2. Diketahui bahwa nilai *pre-test* pada 17 responden belum merata. Rata-rata pada *pre-test* memang sudah tinggi (88,24), tetapi standar *deviasi* yang besar (22,43) menegaskan bahwa kemampuan awal peserta ada yang sangat rendah *minimum* 20, dan *maksimum* 100. Setelah diberikan edukasi melalui *powerpoint* dan demonstrasi *stretching*, situasi berubah total. Nilai *post-test* menunjukkan rata-rata sebesar 100.00 dengan standar *deviasi* 0. Secara umum, data ini menggambarkan adanya kenaikan nilai pengetahuan siswa antara sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum dilakukan uji statistik lebih lanjut, data



pre-test dan *post-test* diuji terlebih dahulu menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Berikut adalah hasil uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan dengan bantuan program aplikasi SPSS:

Table 3. Hasil Pengujian Normalitas Data *Pre-test*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	0,406	17	0,000	0,609	17	0,000

Sumber: data primer diolah, 2025

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa nilai signifikan Kolmogorov Smirnov maupun Shapiro Wilk untuk data *pre-test* adalah 0,000 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian data *pre-test* dinyatakan tidak terdistribusi normal. Hasil uji pada data *post-test* diketahui data terdistribusi tidak normal dengan hasil uji signifikan Kolmogorov Smirnov maupun Shapiro Wilk tidak terdefinisi karena data seragam (homogen). Berikut adalah hasil uji normalitas data *post-test*:

Tabel 3. Hasil Pengujian Normalitas Data *Post-test*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Post-test</i>	-	17	-	-	17	-

Sumber: data primer diolah, 2025

Karena terdapat data yang tidak normal, maka analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji parametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan skor *post-test*. Rincian hasil uji wilcoxon ditampilkan pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics	
	Post - Pre
Z	-2,041
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,041

Sumber: data primer diolah, 2025

Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai *asympt. sig. (2-tailed)* adalah 0,041. Nilai tersebut masih lebih kecil atau kurang dari 0,05 ($0,041 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan kepada siswa kelas 5 SD Modern Paramadina Kediri mengalami penyelarasan mengenai pemahaman posisi duduk ergonomis, posisi penggunaan HP yang baik dan benar serta pentingnya menjaga kesehatan otot leher.



Hasil analisis yang melibatkan total 17 siswa (11 siswa dan 6 siswi). Terdapat 5 siswa yang pada awalnya memiliki nilai di bawah 100, bahkan 1 di antaranya memiliki nilai *minimum* sebesar 20, setelah diberikan edukasi mengenai duduk *ergonomis* untuk mengatasi *textneck syndrome* pada *powerpoint*, ke 5 siswa tersebut berhasil meningkatkan nilainya hingga mencapai nilai 100. Sementara itu, 12 siswa lainnya mampu mempertahankan nilai mereka yang sudah baik sejak awal. Bagi ke 12 siswa ini, media *powerpoint* berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat dan mengunci pemahaman yang sudah mereka miliki agar tetap sempurna. Meskipun banyak siswa yang sudah pandai sejak awal angka 0,041 membuktikan bahwa media *powerpoint* ini bermanfaat. Hal ini dikarenakan media tersebut berhasil membantu siswa yang sebelumnya kesulitan untuk memahami materi hingga seluruh kelas kini memiliki tingkat pemahaman yang seragam.

Postur tubuh, khususnya posisi kepala yang menunduk atau *forward head posture*, memiliki hubungan signifikan dengan kejadian *text neck syndrome* (Nyoman *et al.*, 2025). Model biomekanik menunjukkan bahwa seiring peningkatan sudut fleksi leher, beban efektif yang harus ditanggung oleh struktur *servikal* meningkat secara *eksponensial*, penjelasan ini membantu memahami mengapa durasi dan sudut menunduk berkaitan kuat dengan gejala klinis. Selain beresiko *text neck syndrome*, durasi duduk yang terlalu lama juga beresiko munculnya keluhan nyeri leher (*tension neck*) seperti yang dinyatakan dalam penelitian (Mandagi *et al.*, 2022) yang menemukan temuan bahwa keluhan nyeri leher sering muncul pada mahasiswa dengan durasi duduk selama perkuliahan selama 7-9 jam sehari, belum lagi jika posisi duduk tidak *ergonomis*.

Berdasarkan resiko-resiko yang mungkin muncul karena kesalahan postur duduk, *intervensi* edukasi postural penting untuk dilakukan bahkan pada siswa tingkat dasar. Hasil dari edukasi yang diberikan pada siswa kelas 5 di SD Modern Paramadina Kediri menunjukkan terwujudnya keselarasan pengetahuan dan praktik duduk *ergonomis* pada *post-test* dibanding *pre-test*.

Kebiasaan duduk yang tidak *ergonomis* ini terjadi berulang hingga siswa tidak menyadari bahwa hal tersebut kurang tepat dan perlu diperbaiki. Namun setelah mendapatkan edukasi serta praktik, siswa mulai memahami posisi duduk yang baik dan mampu mempraktekannya dengan baik. Jika dibiarkan kondisi tersebut bisa menyebabkan kelaian postur tulang yang berakibat pada perubahan postur tubuh menjadi bungkuk dan/atau kejadian kram (nyeri) leher. Jika kondisi sudah parah, *intervensi* perlu dilakukan untuk mengembalikan postur tulang pada posisi yang seharusnya. Salah satunya dengan cara fisioterapi (Hendra *et al.*, 2020) Menyatakan bahwa pemberian terapi latihan dan edukasi posisi *ergonomi* mampu menurunkan nyeri dan meningkatkan lingkup gerak sendi leher. Hasil yang sama juga ditunjukkan dalam penelitian (Nur Ichsanti *et al.*, 2023) dimana dalam penelitian tersebut dinyatakan bahwa pemberian program edukasi *ergonomi* berhasil menurunkan *prevalensi* serta resiko gangguan *muskuloskeletal* yang dialami staf keperawatan yang lebih sering bekerja dalam posisi duduk maupun berdiri lama.

Temuan dalam penelitian ini juga didukung dengan bukti yang lebih luas bahwa program pendidikan postur di sekolah mampu meningkatkan pengetahuan, memperbaiki kebiasaan duduk, dan menurunkan laporan nyeri dalam jangka pendek hingga menengah (Araújo *et al.*, 2023) *Review scoping* tersebut menemukan bahwa program yang menggabungkan materi teori,



demonstrasi praktis, dan latihan terstruktur cenderung memberikan hasil paling konsisten. Analisis kinematika modern memperlihatkan bahwa tidak semua segmen *servikal* berkontribusi sama terhadap fleksibilitas saat menggunakan *smartphone*, studi dengan IMU (*Inertial Measurement Units*) mengidentifikasi pola lokal fleksi terutama pada tingkat *kraniocervical* yang berimplikasi pada strategi pencegahan dan latihan yang ditargetkan (Araújo *et al.*, 2023) Sejalan dengan hasil tersebut, penelitian yang dilakukan oleh (Saputri *et al.*, 2021) juga menunjukkan hasil bahwa peningkatan signifikan pada pemahaman siswa mengenai postur duduk *ergonomi* dan penerapan prinsipnya terjadi setelah dilakukannya edukasi pentingnya postur duduk yang baik.

Program pencegahan *kontemporer* juga menunjukkan keberhasilan bila dikombinasikan dengan pendekatan multi level: penyesuaian lingkungan (meja kursi sesuai antropometri), pembatasan durasi penggunaan *gawai*, serta keterlibatan orang tua/guru untuk memperkuat kebiasaan baru. Uji terkini terhadap intervensi berbasis web dan latihan terstruktur menunjukkan perbaikan postural dan pengurangan gejala pada anak usia SD bila program dilaksanakan berulang selama beberapa minggu (Weigel *et al.*, 2025) Hal ini mengisyaratkan bahwa edukasi sekali waktu perlu dikawal oleh program berkelanjutan untuk mempertahankan perubahan perilaku. Selain edukasi, *literatur* fisioterapi menyarankan penggunaan latihan penguatan dan fleksibilitas *servikal* serta rutinitas peregangan singkat yang mudah diulang di sekolah atau rumah.

Meskipun kegiatan ini berhasil menciptakan pemahaman bersama di mana semua 17 siswa mencapai skor 100, masih ada beberapa hal yang perlu kita pertimbangkan untuk masa depan. Pertama, jumlah peserta dalam kegiatan ini dibatasi hanya untuk satu kelas. Karena hanya ada 17 peserta, hasil yang baik ini mungkin tidak mencerminkan kondisi siswa di sekolah lain. Kedua, waktu belajar selama 60 menit terasa sangat terbatas, tetapi masih ada ruang untuk perbaikan dalam memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih postur duduk yang benar secara lebih optimal. Selain itu, karena materi hanya dijelaskan dalam satu sesi, kita belum tahu apakah skor sempurna dan harmoni yang dicapai akan terus berlanjut dalam jangka panjang. Oleh karena itu, untuk kegiatan di masa depan, disarankan untuk mengundang lebih banyak peserta dari berbagai sekolah,

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi ini berfokus pada pemahaman duduk *ergonomis* dan pencegahan *text neck syndrome* di kalangan siswa SD Modern Paramadina Kediri. Tujuan utama kegiatan ini untuk mengetahui perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai hubungan antara duduk *ergonomis* dan risiko *text neck syndrome*. Hasil yang didapatkan berupa peningkatan skor pemahaman dari nilai rata-rata *pre-test* 88.24 dengan *minimum* 20, dan *maksimum* 100. Setelah dilakukan edukasi melalui media *power point* dan demonstrasi peregangan *text neck syndrome*, tingkat pengetahuan responden kini sudah selaras dengan rata-rata 100.00 pada *post test*. Hasil *Uji Wilcoxon* juga menunjukkan nilai *signifikan* 0,041 lebih kecil dari 0,05 ($0,041 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat



penyelarasan pengetahuan responden pada pencegahan *text neck syndrome* siswa SD Modern Paramadina Kediri.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kegiatan edukasi kesehatan serupa tidak hanya mengukur peningkatan pengetahuan sesaat, tetapi juga melakukan *follow-up* jangka panjang untuk mengetahui apakah perubahan pengetahuan tersebut berlanjut menjadi perubahan perilaku. Selain itu, pemaparan edukasi dan demonstrasi stretching perlu diberikan secara bertahap dan berulang. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan retensi pengetahuan, daya ingat, serta mendorong penerapan perilaku ergonomis dalam aktivitas sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SD Modern Paramadina Kediri, siswa kelas 5 yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini, serta seluruh pihak yang membantu dalam pelaksanaan edukasi dan pengumpulan data sehingga pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachman, A. P. (2024). Hubungan berat dan penggunaan tas sekolah dengan keluhan musculoskeletal disorders (MSDs) pada anak usia sekolah dasar 7–12 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(1). <https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/jik/article/view/1736/1191>.
- Araújo, C. L., Moreira, A., & Carvalho, G. S. (2023). Postural education programmes with school children: A scoping review. *Sustainability (Switzerland)*, 15(13). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://www.mdpi.com/2071-1050/15/13/10422>.
- Cahyaningrum, G. (2025). Upaya pencegahan nyeri punggung dan kelainan tulang melalui edukasi posisi duduk ergonomis. *Jurnal PKM & Kesehatan Masyarakat*. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/5198/3250>.
- David, D., Giannini, C., Chiarelli, F., & Mohn, A. (2021). *Text neck syndrome in children and adolescents*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 1565. Retrieved from <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/4/1565>.
- Firdausy, C. M. (2022). *Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan text neck syndrome pada mahasiswa S1 fisioterapi Universitas Hasanuddin* [Skripsi, Universitas Hasanuddin]. Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. https://repository.unhas.ac.id/17838/2/R021181306_skripsi_19-07-2022%201-2.pdf.
- Hendra, M. (2020). Perbandingan efektivitas proprioceptive neuromuscular facilitation terhadap muscle energy technique pada mechanical neck pain: A randomized controlled trial. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 8(1). <https://doi.org/10.7454/jvi.v8i1.189>.
- Hunowu, Y., Dumar, S., & Keperawatan, B. (n.d.). Edukasi kesehatan: Jaga postur tubuh, siswa aktif dan berprestasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo*. <https://e-journalppmunsa.ac.id/index.php/jpks/article/view/2022>.



- Mandagi, B. I. J. J., Rumampuk, J. F., & Danes, V. R. (2022). Hubungan durasi duduk terhadap kejadian tension neck syndrome dalam masa pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 14(1), 55. <https://doi.org/10.35790/jbm.v14i1.37585>
- Nyoman, D., Savitri, P., Putu, L., Kamelia, L., Nyoman, N., & Agustini, M. (2025). Tinjauan literatur sistematis mengenai hubungan durasi penggunaan gawai dengan text neck syndrome: A systematic literature review on the association between gadget use duration and text neck syndrome. *Molucca Med*, 18(2), 136–151. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/moluccamedica/article/view/21893/11928>
- Pascha Paramurthi, I. P. (I. A.), Pramesti, L. D. R., & Novianti, I. G. A. S. W. (n.d.). Gambaran penerapan telehealth dalam pencegahan text neck syndrome selama online class. *STT Tri Kaya Sudha Paramartha*, 6(2), 1171–1177. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/4171/3398>.
- Putrawardana, M. A., & Holifah, K. (2025). Association between sitting duration, learning posture, and musculoskeletal complaints among high school students. *Journal Ajipati*, 1(1). <https://ejournalajipati.or.id/index.php/japhas/article/view/6/17>.
- Saputri, J., & Sutikno. (2021). Penyuluhan posisi duduk yang benar untuk kesehatan punggung pada siswa SMPN 15 Banjarmasin. *JSIM Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.51143/jsim.v3i2.314>.
- Warnedi Hizza, R., Rosadi, R., & Arma Rani, I. (n.d.). Penyuluhan fisioterapi tentang posisi ergonomi tubuh pada siswa di SDN Polowijen 3 Kota Malang. *Journal of Community Service*. <https://pdfs.semanticscholar.org/13cd/a7dc03a23f722761b051b3434daa8f2f0fc0.pdf>.
- Weigel, S., Grifka, J., & Jansen, P. (2025). Evaluation of a web-based back prevention program for primary school children: A randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-27813-0>.
- Zeffira, L., Fitriyasti, B., & Murni, A. (2023). Hubungan penggunaan smartphone dengan keluhan nyeri leher pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang. *Journal of Clinical Medicine*, 4(1), 617–629. <https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jcm/article/view/1326/1143>.