

Edukasi *Forward Head Posture* dan Pencegahan Nyeri Leher Pada Pelajar di SDN 149 Palembang

Wardiansah, Tri Suciati*, Msy Rulan, Rini Nindela, Sima Asmara, Ramadhan Odiesta, Citra Ananda Zahrotunnisa

Universitas Sriwijaya

trisuciati@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Forward Head Posture (FHP) adalah kondisi kelainan postural ditandai kepala maju yang semakin banyak dijumpai pada anak-anak usia sekolah dasar akibat kebiasaan belajar yang kurang ergonomis, penggunaan gawai secara berlebihan, serta kurangnya aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa terkait faktor risiko FHP, dampak, dan cara pencegahannya dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa untuk memiliki kebiasaan postur tubuh yang ergonomis. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, meliputi sosialisasi program, pemberian edukasi dan pelatihan dengan bantuan media poster, serta evaluasi yang dilakukan menggunakan pretest dan posttest. Terdapat 54 siswa SDN 149 Palembang yang berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest siswa adalah 2,78, dan meningkat 5,12 pada posttest. Kenaikan skor sebesar 2,34 menunjukkan bahwa materi edukasi yang disampaikan kepada siswa dapat meningkatkan pengetahuan mengenai topik yang disampaikan. kegiatan ini terbukti memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga postur tubuh yang ergonomis saat beraktivitas.

Kata Kunci: Nyeri Leher, Siswa Sekolah Dasar, Pemeriksaan Postur, Edukasi


Abstract

Education on Forward Head Posture and Neck Pain Prevention for Students at SDN 149 Palembang. Forward Head Posture (FHP) is a postural abnormality characterized by a forward head that is increasingly found in elementary school-aged children due to poor ergonomic learning habits, excessive use of gadgets, and lack of physical activity. This community service activity aims to provide education to students regarding the risk factors for FHP, its impacts, and how to prevent it with the hope of increasing students' understanding and awareness of having ergonomic posture habits. This activity was carried out through several stages, including program socialization, providing education and training with the help of poster media, and evaluation conducted using pretests and posttests. There were 54 students of SDN 149 Palembang who participated in this activity. The evaluation results showed that the average score of students' pretest was 2.78, and increased by 5.12 in the posttest. The increase in score of 2.34 indicates that the educational material presented to students can increase knowledge about the topic presented. This activity has been proven to have a positive impact in increasing students' understanding and awareness of the importance of maintaining ergonomic posture during activities.

Keywords : Neck Pain, Elementary School Students, Posture Checkup, Education

DOI:
<https://doi.org/10.47134/comdev.v6i3.1885>
*Correspondensi: Tri Suciati
Email: trisuciati@fk.unsri.ac.id

Received: 22-02-2026
Accepted: 22-03-2026
Published: 22-04-2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

I. PENDAHULUAN

SD Negeri 149 Palembang berlokasi di kawasan Pulokerto, Gandus, dan merupakan sekolah dasar yang beraktivitas dalam lingkungan belajar yang cukup dinamis. Sekolah ini memiliki infrastruktur yang baik dengan total 740 siswa, 24 guru kelas, 8 guru mata pelajaran, dan 10 tenaga pendidik. Sekolah ini juga memiliki fasilitas kelas yang memadai, dan kepala sekolah serta guru sangat mendukung program-program kesehatan. Namun, berdasarkan hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas 5 memiliki kebiasaan belajar yang berpotensi memengaruhi postur tubuh, seperti posisi duduk membungkuk, mencondongkan kepala terlalu jauh ke depan saat membaca atau menulis (Bintang et al., 2025). Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya Forward Head Posture (FHP), yaitu kondisi ketika posisi kepala bergeser lebih maju dari garis ideal sehingga memberikan beban tambahan pada otot-otot leher (Szczygiel et al., 2022). Selain kebiasaan individu, beberapa faktor lingkungan belajar seperti meja dan kursi yang belum sepenuhnya sesuai dengan tinggi badan siswa, kurangnya pengetahuan mengenai cara duduk yang benar, serta minimnya aktivitas peregangan selama pembelajaran dapat memperkuat potensi terjadinya FHP.

Forward Head Posture (FHP) adalah kondisi kelainan postural ditandai kepala maju yang semakin banyak dijumpai pada anak-anak usia sekolah dasar (Abd-Elshafy et al, 2022). Keadaan ini muncul akibat kebiasaan belajar yang kurang ergonomis, penggunaan gawai secara berlebihan, serta kurangnya aktivitas fisik. Secara biomekanika, pergeseran posisi kepala ke depan ini meningkatkan beban kompresi pada segmen servikal secara signifikan, yang memaksa otot-otot penyangga bekerja ekstra keras untuk menjaga keseimbangan. Ketidakseimbangan otot yang berkepanjangan dapat memicu perubahan struktural pada kurva fisiologis leher, sehingga mengganggu distribusi beban pada diskus intervertebralis. Akibatnya, kondisi ini sering kali diikuti oleh keterbatasan lingkup gerak sendi leher dan penurunan fungsionalitas dalam melakukan aktivitas akademik sehari-hari (Swandari et al, 2023).

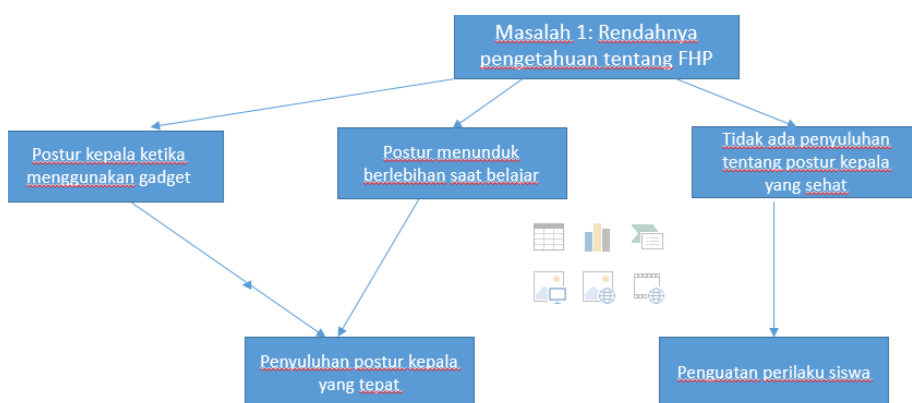
Berdasarkan uraian diatas, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai forward head posture (FHP), mulai dari pemahaman dasar tentang kondisi tersebut hingga berbagai faktor risiko dan dampak yang dapat ditimbulkannya. Selain memperluas wawasan, kegiatan ini juga diharapkan mampu membangun kesadaran diri siswa agar lebih memperhatikan dan membiasakan postur tubuh yang baik dalam aktivitas sehari-hari. Tidak hanya berhenti pada teori, kegiatan ini turut memberikan solusi praktis berupa latihan peregangan dan gerakan sederhana yang mudah diterapkan, sehingga siswa dapat langsung mempraktikkannya untuk mencegah maupun mengurangi keluhan yang berhubungan dengan FHP.

II. METODE

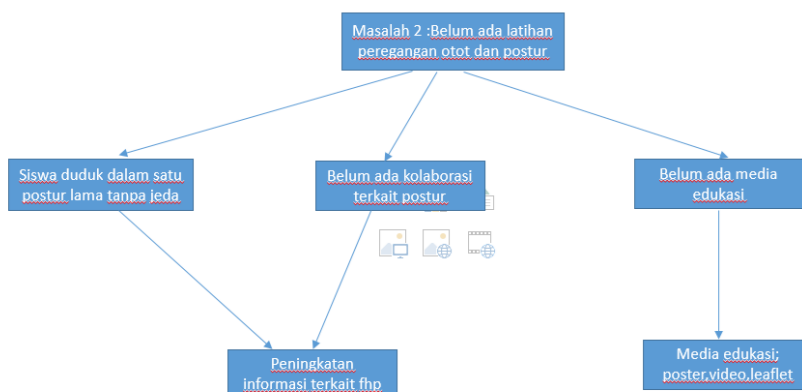
Program pengabdian masyarakat akan dilaksanakan menggunakan metode yang terstruktur, partisipatif, dan komprehensif. Kegiatan ini dilaksanakan menjadi beberapa tahap diantaranya sosialisasi program, yaitu melaksanakan pertemuan resmi dengan kepala sekolah dan guru untuk menjelaskan tujuan, manfaat, serta rencana kegiatan, yang dilakukan secara lisan dan melalui penyebaran lembar *informed*

consent. Tahap berikutnya adalah edukasi dan pelatihan dengan memberikan materi mengenai FHP, penyebab dan dampaknya, serta pentingnya menjaga postur tubuh yang benar saat belajar maupun menggunakan *gadget*, sekaligus melatih siswa melakukan koreksi postur melalui senam FHP, dan melakukan penilaian nyeri leher dengan menggunakan *Nordic Musculoskeletal Questionnaire* (NMQ) (Ramdan, Duma and Setyowati, 2019). Pada tahap ini dilakukan *pretest* dan *posttest* sebagai bagian dari proses edukasi untuk menilai sejauh mana pemahaman siswa meningkat setelah menerima materi.

Selanjutnya dilakukan penerapan teknologi dengan menggunakan kamera ponsel untuk mendokumentasikan postur siswa dari tampak samping yang bertujuan untuk identifikasi FHP melalui pengukuran sudut craniovertebral atau *craniovertebral angle* (Kamble et al, 2022). Kegiatan kemudian berlanjut pada pendampingan dan evaluasi melalui bimbingan langsung selama praktik senam FHP serta pemantauan peningkatan pemahaman siswa mengenai postur yang benar, di mana hasil evaluasi digunakan untuk melihat efektivitas kegiatan. Tahap terakhir adalah keberlanjutan program, yaitu memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah agar rutin melakukan edukasi dan *screening* postur, serta mengevaluasi fasilitas belajar seperti tinggi meja dan kursi agar sesuai dengan postur siswa untuk mencegah kebiasaan duduk yang tidak ergonomis (Atsary & Komariah, 2021)



Gambar 1. Diagram Pelaksanaan Masalah *Forward Head Posture*



Gambar 2. Diagram Pelaksanaan masalah belum adanya latihan peregangan otot dan postur

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini melibatkan sebanyak 54 responden siswa kelas 5. Tabel 1 menunjukkan mayoritas siswa adalah perempuan sebanyak 28 (51,9%) sedangkan siswa laki-laki sejumlah 26 (48,1) (Yang *et al.*, 2020). Peserta berada pada rentang usia sekolah dasar, periode ini terjadi pertumbuhan fisik berlangsung sangat cepat sehingga perubahan bentuk tubuh rentan dipengaruhi oleh kebiasaan duduk yang kurang tepat saat melakukan aktivitas belajar maupun bermain (Zhang *et al.*, 2024).

Dilihat dari status gizinya, sebagian besar siswa berada dalam kategori gizi normal, yaitu sebanyak 35 orang (64,8%). Sementara itu, 8 siswa (14,8%) tercatat memiliki status gizi berlebih, 6 siswa (11,1%) termasuk dalam kategori obesitas, dan 5 siswa (9,3%) lainnya berada pada kelompok gizi kurang. Data obesitas dalam penelitian ini masih tergolong rendah dibandingkan dengan data yang dilaporkan oleh Zhang *dkk.* Zhang melaporkan bahwa 8,5% anak yang mengalami obesitas sejumlah 8,5% dan 14,8% anak termasuk dalam kategori *overweight* (Nurhayati and Dewi, 2024).

Hasil pengukuran sudut CVA didapatkan bahwa 32 siswa (59,3 %) berada dalam kategori tidak mengalami FHP, sedangkan 22 siswa (40,7%) lainnya memiliki postur FHP. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun pada anak usia sekolah dasar umumnya memiliki aktivitas statis lebih rendah dibandingkan orang dewasa, tetapi FHP sudah dapat terjadi pada usia tersebut, sehingga perlu dilakukan pencegahan dengan melakukan perubahan gaya hidup dan memperbaiki postur tubuh saat melakukan aktivitas, termasuk melakukan latihan senam FHP seperti dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini (Gheysvandi *et al.*, 2019). Keluhan nyeri leher ditemukan pada 29 siswa (53,7%), sedangkan 25 siswa (46,3%) lainnya tidak menunjukkan adanya keluhan. Hasil tersebut menjelaskan bahwa nyeri leher pada anak sekolah dasar cukup tinggi sehingga diperlukan pencegahan seperti koreksi postur dan latihan peregangan otot leher (Amrullah, Romadhoni and Ramadhani, 2025).

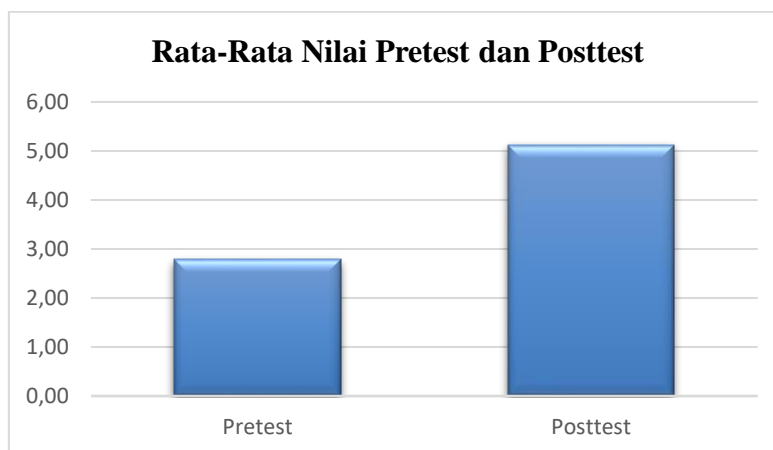
Tabel 1. Distribusi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin, IMT, FHP, dan Nyeri Leher (n=54)

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	26	48.1
Perempuan	28	51.9
Obesitas	6	11.1
Gizi Berlebih	8	14.8
Normal	35	64.8
Gizi Kurang	5	9.3
FHP	22	40.7
Tidak FHP	32	59.3
Nyeri	29	53.7
Tidak Nyeri	25	46.3

Diagram pada gambar 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* siswa adalah 2,78, kemudian meningkat 5,12 pada *posttest*. Kenaikan skor sebesar 2,34 menunjukkan bahwa materi edukasi yang disampaikan kepada siswa dapat meningkatkan pengetahuan mengenai topik yang disampaikan. Secara

umum, hasil pengamatan terhadap data menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan peningkatan pengetahuan bagi siswa. Perbandingan nilai pretest dan posttest menjadi bukti bahwa materi yang disampaikan cukup jelas, relevan, dan mudah dipahami. Dengan adanya bukti tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat yang serupa berpotensi untuk terus diperluas sekaligus dikembangkan agar manfaat yang diberikan dapat diterima oleh seluruh siswa secara lebih optimal.

Program edukasi postur tubuh ini mendapatkan apresiasi tinggi dari seluruh warga sekolah sebagai upaya proaktif dalam meningkatkan standar kesehatan dan kesejahteraan fisik peserta didik. Pihak sekolah berkomitmen untuk menindaklanjuti kegiatan ini dengan standarisasi fasilitas belajar yang lebih ergonomis guna mendukung posisi postur belajar yang sehat. Para siswa menunjukkan respons positif dan kesadaran baru mengenai pentingnya ergonomi saat belajar demi mencegah risiko cedera muskuloskeletal di masa depan. Sebagai langkah keberlanjutan, sekolah akan mengintegrasikan panduan postur sehat anak cerdas ini ke dalam bagian latihan di kelas, mengingat gerakan senam yang sederhana terdiri dari 4 gerakan, mudah dilakukan dan tidak butuh waktu yang lama. Selain itu informasi ini juga disebarakan ke kelas yang lain serta dimasukkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga secara berkala. Melalui sinergi ini, sekolah berharap dapat mewujudkan lingkungan pendidikan yang tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga peduli pada kesehatan fisik jangka panjang siswa.



Gambar 3. Hasil Evaluasi



Gambar 4. Penyampaian Materi Edukasi FHP

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan *Forward Head Posture* (FHP) secara dini dan penyampaian edukasi terkait faktor risiko FHP, dampak, dan pencegahan serta pelatihan koreksi postur kepada siswa dalam kegiatan ini terbukti memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga postur tubuh yang ergonomis saat beraktivitas. Pelatihan koreksi postur seperti senam FHP juga diharapkan bisa menjadi pertimbangan bagi sekolah menjadi program berkelanjutan sebagai bentuk pencegahan terhadap gangguan postur dan keluhan muskuloskeletal. Sebagai langkah konkret, pihak sekolah disarankan untuk mengintegrasikan Senam Postur Sehat Anak Cerdas selama 5-10 menit ke dalam agenda rutin senam pagi atau pada jeda pergantian jam pelajaran guna mengurangi ketegangan leher akibat penggunaan gawai dan posisi duduk statis. Selain itu, sekolah perlu bekerja sama dengan mitra layanan kesehatan untuk melakukan skrining postur secara berkala setiap semester sebagai bagian dari rekam medis Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Selain itu, juga direkomendasikan untuk memasang media edukasi visual berupa poster ergonomi di ruang kelas agar siswa terus diingatkan untuk menjaga posisi kepala yang netral saat belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didanai melalui Program Hibah Pengabdian Berbasis Masyarakat oleh Anggaran Universitas Sriwijaya SK Rektor Nomor 0014/UN9/SK.LPPM.PM/2025 tanggal 17 September 2025. Penulis juga mengapresiasi kerja sama dan partisipasi seluruh civitas SDN 149 Palembang yang telah berperan aktif dalam keberhasilan kegiatan edukasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd-Elshafy, A. H., et al. (2022). The relation of forward head posture with back muscle endurance in primary school children: A cross-sectional study. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 27(1), 50. <https://doi.org/10.1186/s43161-022-00105-8>
- Amrullah, M. H., Romadhoni, D. L., & Ramadhani, A. N. (2025). Pengaruh myofascial release dan postural awareness terhadap penurunan nyeri leher akibat forward head posture pada remaja. *Physio Journal*, 5(2), 76–84. <https://doi.org/10.30787/phy.jou.v5i2.1618>
- Andani, M. Emadi (2024). Designing and Manufacturing an Affordable and Easy to Use Visual Bio Feedback Device to Fix Forward Head Posture: A Pilot Study Involving Female Students. *Applied Sciences Switzerland*, 14(2), ISSN 2076-3417, <https://doi.org/10.3390/app14020781>
- Anwar, S. (2024). Effects of Myofascial Release Technique along with Cognitive Behavior Therapy in University Students with Chronic Neck Pain and Forward Head Posture: A Randomized Clinical Trial. *Behavioral Sciences*, 14(3), ISSN 2076-328X, <https://doi.org/10.3390/bs14030205>
- Argyrou, S. (2025). The Effectiveness of an Exercise Program Based on Motor Learning Principles for the Correction of the Forward Head Posture: A Randomized Controlled Trial. *Brain Sciences*, 15(8), ISSN 2076-3425, <https://doi.org/10.3390/brainsci15080873>
- Atsary, H. A. A., & Komariah, A. (2021). Penerapan prinsip ergonomi dalam perancangan meja dan kursi belajar kelas 1 SD (studi kasus pada kelas 1 SDIT Al Madinah Sukoharjo), 1(1).

- Balakrishnan, P. (2025). Effects of Scapular Stabilization Exercise in Young Adults with Forward Head Posture. *Journal of Experimental Biology and Agricultural Sciences*, 13(6), 856-861, ISSN 2320-8694, [https://doi.org/10.18006/2025.13\(6\).856.861](https://doi.org/10.18006/2025.13(6).856.861)
- Bintang, S. S. B. S., et al. (2025). Education about posture disorders in elementary school children. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)*, 5(1), 190–194. <https://doi.org/10.35451/ensmbx69>
- Gheysvandi, E., et al. (2019). Neck and shoulder pain among elementary school students: Prevalence and its risk factors. *BMC Public Health*, 19(1), 1299. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7706-0>
- Giridharan, V. (2025). Managing Forward Head Posture: Role of VR Gaming and Proprioceptive Training in Neck Pain and Proprioception. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 18(4), 2862-2872, ISSN 0974-6242, <https://doi.org/10.13005/bpj/3300>
- Kamble, A., Naik, S., Phadke, S., & Tilak, P. (2022). Analysis of working posture using Kinovea software to identify the incidence of forward head among bank employees: A cross-sectional study. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 4(6), 1116. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2022.v04i06.1116>
- Mahmoudi, M. (2024). A period of backwards walking affects the craniovertebral angle, proprioception, balance, and foot pressure on forward head posture of female students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 40, 1844-1851, ISSN 1360-8592, <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.10.040>
- Nurhayati, U. A., & Dewi, E. Z. N. (2024). Effectiveness of postural corrective exercise on postural improvement in students with forward head posture (FHP). *Media Ilmu Kesehatan*, 13(2), 160–172. <https://doi.org/10.30989/mik.v13i2.1203>
- Park, S.H. (2024). Improving Function and Quality of Life in Patients with Chronic Neck Pain, Tension-Type Headache, and Forward Head Posture: The Role of Eyeball Exercise and Cervical Stabilization Programs. *Medical Science Monitor*, 30, ISSN 1234-1010, <https://doi.org/10.12659/MSM.944315>
- Ramdan, I. M., Duma, K., & Setyowati, D. L. (2019). Reliability and validity test of the Indonesian version of the Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ) to measure musculoskeletal disorders (MSD) in traditional women weavers. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 7(2). <https://doi.org/10.29313/gmhc.v7i2.4132>
- Saifi, S. (2025). Impact of wearing a headscarf on forward head posture and dynamic balance in young collegiate females. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 31(3), 699-705, ISSN 1080-3548, <https://doi.org/10.1080/10803548.2025.2456385>
- Swandari, M. I., et al. (2023). Forward head posture dengan keseimbangan dinamis pada remaja usia 13–14 tahun di SMPN 12 Denpasar—cross sectional study. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(2), 169. <https://doi.org/10.24843/MIFI.2023.v11.i02.p11>
- Szczygiel, E., et al. (2022). Is the forward head posture a health problem affecting children and adolescents? *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 32(97), 37–44. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0015.8788>
- Yang, L., et al. (2020). Prevalence of incorrect posture among children and adolescents: Finding from a large population-based study in China. *iScience*, 23(5), 101043. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2020.101043>
- Yong, M.S. (2025). Does Forward Head Posture Influence Muscle Tone, Stiffness, and Elasticity in University Students?. *Journal of Clinical Medicine*, 14(6), ISSN 2077-0383, <https://doi.org/10.3390/jcm14061888>
- Zhang, X., et al. (2024). Global prevalence of overweight and obesity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(8), 800. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.1576>