

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Saat ini dunia tengah dikejutkan dengan wabah *Corona Viruse Disease (COVID-19)* yang berasal dari Wuhan, Tiongkok. *World Health Organization (WHO)* mengumumkan pada tanggal 11 Maret 2020 bahwa COVID-19 dinyatakan sebagai pandemi (Yuliana, 2020; Satrianingrum, 2020). Penularan virus ini sangatlah cepat dan sebagian besar negara di dunia termasuk Indonesia turut terpapar virus ini.

Kebijakan pemerintah Indonesia dalam menyikapi wabah ini adalah dengan memberlakukan prinsip *social distancing* pada seluruh lapisan masyarakat, bahkan di beberapa kota besar di Indonesia di berlakukan pula PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Penerapan *social distancing* pada lingkungan pendidikan terus dilaksanakan hingga kondisi dinyatakan kondusif. Sekolah diliburkan selama pandemi, tetapi proses pembelajaran tetap berlangsung dengan dilaksanakannya pembelajaran jarak jauh secara daring (dalam jaringan) dari kediaman masing-masing (Lestari, 2020).

Proses pembelajaran secara daring yang dilakukan dengan waktu yang lama membuat kebiasaan – kebiasaan baru bagi anak dalam hal duduk dan belajar di depan komputer/gadget. Pelajar diharapkan tetap memperhatikan posisi duduk yang ideal ketika sedang melakukan kegiatan belajar di rumah. Posisi duduk anak ketika belajar dirumah terkadang dilakukan semauanya sendiri tanpa menyadari bahwa posisi yang dilakukan itu salah dan memberikan dampak negatif bagi postur mereka. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan dari 10 pelajar yang melaksanakan kegiatan belajar secara daring, 8 diantaranya melakukan kegiatan tersebut dengan posisi duduk yang salah.

Kebiasaan duduk terlalu lama dengan sikap yang salah dapat menyebabkan nyeri punggung dan perubahan postur, hal ini terjadi karena otot punggung menjadi tegang dan merusak jaringan disekitarnya. Orang yang duduk membungkuk kerja otot lebih ringan namun tekanan pada bantalan saraf lebih besar (Kurniawati, 2017). Kelainan pada tulang belakang yang sering terjadi antara lain kifosis, lordosis dan skoliosis (Pristianto *et al.*, 2019).

Mencegah kelainan postur tubuh sangat diperlukan untuk jangka panjang mengatasi masalah kesehatan yang akan datang. Fisioterapi dapat memberikan penanganan preventif yaitu berupa terapi latihan atau *exercise* untuk mencegah terjadinya cedera karena postur yang kurang baik (KepMenKes No.778/MenKes/SK/VIII/2008). Mencegah kelainan postur dapat dilakukan dengan latihan salah satunya dengan memberikan latihan *core stability*.

Permasalahan yang ditimbulkan dari perubahan postur yang kurang tepat dapat dicegah dengan latihan yang diberikan oleh fisioterapi yang salah satunya adalah latihan *core stability*, dimana gerakan dari latihan *core stability* itu bertujuan untuk mengontraksikan otot stabilisator trunk yang diikuti dengan kontraksi otot-otot perut sehingga mempertahankan posisi panggul yang optimal, dengan memelihara vertebra agar tetap stabil dan kuat.

Pelajar belum semuanya mengetahui bagaimana cara koreksi postur yang baik dan cara melakukan latihan *core stability*, sehingga fisioterapis dapat membagikan atau memberikan promosi dibantu dengan media buku saku ini terkait dengan latihan *core stability* untuk mencegah kelainan postur tubuh pelajar pada masa pandemi *covid-19*.

Manfaat dari disusunnya buku saku ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pada pelajar dan dapat sebagai acuan pelajar untuk melakukan latihan *core stability* sehingga postur tubuh tetap terjaga dengan baik selama proses pembelajaran di masa pandemi *covid-19*.