

LATIHAN *CORE STABILITY* UNTUK MENCEGAH KELAINAN POSTUR TUBUH PELAJAR PADA MASA PANDEMI *COVID-19*

Aufa Reka Fadhila, Ari Sapti Mei Leni

aufarekafadhila@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Saat ini dunia tengah dikejutkan dengan wabah *Corona Viruse Disease (COVID-19)*. Kebijakan pemerintah Indonesia dalam menyikapi wabah ini pada lingkungan pendidikan yaitu melaksanakan pembelajaran jarak jauh. Posisi duduk anak ketika belajar dirumah terkadang dilakukan dengan posisi yang tidak benar. Kebiasaan duduk terlalu lama dengan sikap yang salah dapat menyebabkan nyeri punggung dan perubahan postur. Mencegah kelainan postur tubuh sangat diperlukan untuk jangka panjang mengatasi masalah kesehatan yang akan datang. Media KIE berupa buku saku ini bertujuan sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi fisioterapi dan pelajar terkait dengan latihan *core stability* untuk memperbaiki postur tubuh pelajar pada masa pandemi *covid-19*. **Metode:** Langkah-langkah pelaksanaan program menggunakan media KIE buku saku yang pertama adalah melaksanakan identifikasi permasalahan terkait isu yang sedang berkembang, dimana isu tersebut adalah untuk mencegah kelainan postur akibat dari proses pembelajaran daring yang dilakukan dengan sikap duduk yang salah pada masa pandemi. Langkah kedua dengan menentukan kelompok sasaran dimana kelompok sasaran terbagi menjadi dua yaitu, sasaran langsung (pelajar dan profesi bidang kesehatan khususnya fisioterapi), sasaran tidak langsung (keluarga dan organisasi sosial). Langkah ketiga dengan melakukan strategi pengemasan pesan yang jelas, lengkap, singkat dan sopan. Langkah ke empat ketentuan penulisan buku saku ini tentunya berpedoman pada buku pedoman penulisan buku saku dari Universitas 'Aisyiyah Surakarta. **Hasil:** Media KIE berupa berupa buku saku dengan judul "Latihan *Core Stability* untuk Memperbaiki Postur Tubuh Pelajar pada Masa Pandemi Covid-19" membahas tentang beberapa pelajar pada masa pandemi melakukan proses pembelajaran dengan posisi duduk yang salah sehingga terjadi kelainan postur dengan melakukan latihan *core stability*. **Kesimpulan:** Buku saku ini akan didistribusikan langsung kepada masyarakat khususnya fisioterapi dan pelajar dengan mendistribusikan dari rumah ke rumah, yang dirumah tersebut terdapat pelajar, sehingga tujuan dari buku saku ini dapat tercapai dan dapat bermanfaat bagi pelajar dan fisioterapi, selain itu buku saku ini akan di HKI kan.

Kata Kunci :

Pelajar, kelainan postur, latihan *core stability*