

## **EDUKASI POSTUR TUBUH YANG BAIK UNTUK MENGURANGI RISIKO KELAINAN TULANG BELAKANG PADA SISWA SD**

Irfan Afendi, Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis

[Irfanafendi354@gmail.com](mailto:Irfanafendi354@gmail.com)

Universitas 'aisyiyah Surakarta

### **INTISARI**

**Latar belakang:** Di usia dini akan lebih cepat dan lebih mudah untuk mendapatkan kecepatan dalam mengoncontrol keterampilan tertentu, diselain itu juga pola perilaku tertentu sesuai dengan fasenya perkembangan yang telah berlalu. Fase perkembangan anak akan sesuai dengan perkembangan anak. Salah satunya adalah mempertahankan kesehatan tulang belakannng. Tulang belakang bagian tubuh yang menghubungkan anggota gerak atas dan dan bawah, yang memiliki peran penting dalam menggerakkan tubuh manusia karena berfungsi sebagai penompang tubuh dan penompang berat badan. Postur tubuh adalah salah satu hal yang perlu dipikirkan oleh anak-anak. Postur tubuhyang menopang tubuh saat duduk, berdiri, atau berbaring. **Tujuan:** dari pemberian edukasi ini guna memperbaiki postur tubuh yang baik dan mengedukasi para siswa SD agar mengontrol beban. **Metode:** pemberian penyuluhan edukasi berupa media *Booklet* pada siswa atau guru. **Hasil:** media cetak KIE berupa *Booklet* ini dapat distribusikan secara langsung kepada siswa SD atau guru. **Kesimpulan:** sebagai media promosi, informasi dan eduakasi kepada siswa SD dan guru tentang Edukasi Tentang Postur Tubuh Yang Baik Dalam Menjaga Kesehatan Tulang Belakang Pada Siswa SD.

**Kata kunci:** Siswa SD, postur tubuh, tulang belakang