

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kondisi skoliosis sangat umum terjadi pada manusia terutama dikalangan remaja serta memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Banyak remaja sering kali tidak menyadari bahwa mereka mengalami skoliosis, karena kelengkungan tulang belakang pada tahap awal sering kali tidak terlihat jelas dan tidak ada gejala yang dirasakan, sehingga skoliosis dapat semakin parah seiring berjalannya waktu yang mengakibatkan kelengkungan yang lebih besar (Puspasari & Dwiningsih, 2018).

Remaja adalah kelompok usia 10-18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014). Masa remaja merupakan tahap peralihan penting dalam siklus perkembangan manusia. Tahap remaja merupakan suatu periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, maupun sosial (Ardiansyah, 2022). Selama masa remaja terjadi pertumbuhan tulang sangat pesat yang terdapat beberapa faktor mempengaruhi yaitu aktivitas sehari-hari, pola makan, dan kebiasaan yang sering dilakukan. Kebiasaan postur tubuh yang salah sering ditemui pada remaja sehingga berdampak pada postur dan mempengaruhi bentuk tubuh (Apriwiliyanti et al., 2024). Masa remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan tulang belakang, di mana pertumbuhan yang pesat dapat berdampak pada postur serta struktur tulang belakang. Perubahan ini berisiko memicu berbagai kelainan, seperti skoliosis, kifosis, dan lordosis, dan bahu yang tidak simetris (Utami, 2021).

Skoliosis adalah kondisi gangguan tulang belakang yang ditandai oleh kelengkungan ke arah lateral, sehingga tulang belakang membentuk pola seperti huruf "S" atau "C", dan biasanya akan melengkung di bagian atas bahu dan bawah belakang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Skoliosis tidak menimbulkan rasa sakit, namun dapat mempengaruhi rasa percaya diri pada anak di masa pertumbuhan tulangnya yang sangat berbahaya. Pasalnya,

tidak hanya menjadi progresif, tetapi juga mempengaruhi postur tubuh (Mudhari et al., 2024).

Prevalensi skoliosis pada remaja di Jerman, berkisar antara 0,47%-5,2%, yang mana tingkat keparahan kurva anak perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan anak laki-laki, serta rasio perempuan dan laki-laki meningkat seiring dengan bertambahnya usia anak (Konieczny et al., 2013). Kejadian skoliosis di salah satu provinsi di Indonesia pada 12 SLTP, ditemukan 18,98% siswa mengalami kejadian skoliosis, baik skoliosis struktural maupun fungsional. Sedangkan 5,4% siswa memiliki sudut kurva kelengkungan diatas 10 derajat, yang selebihnya merupakan skoliosis struktural ringan atau skoliosis fungsional (Simanjuntak & Gading, 2019).

Beberapa faktor yang memiliki potensi memicu skoliosis yaitu faktor genetik, usia, jenis kelamin, ketidakseimbangan otot atau postur tubuh, dan cedera atau trauma pada tulang belakang (Saras, 2023). hal penting yang harus diperhatikan mengenai kondisi skoliosis, yaitu deteksi dini, pencegahan, pengobatan, dan dampaknya pada penderita. Penyebab skoliosis idiopatik banyak terjadi pada wanita dibandingkan pria dan biasanya ditemukan pada masa anak remaja (Konieczny et al., 2013). Hal ini dikarenakan anak remaja melakukan pembelajaran di kelas dengan jangka waktu 6 jam lebih dengan kondisi duduk yang terlalu lama, sehingga terjadinya kelainan bentuk tulang belakang dapat menyebabkan postur tubuh tidak baik (Apriwiliyanti et al., 2024). Kelainan bentuk tulang belakang disebabkan oleh saraf-saraf yang menjadi lemah atau menurunnya kekuatan tulang belakang pada salah satu sisi, sehingga menyebabkan tulang belakang akan menarik ke sisi yang lemah. Tarikan ini berfungsi untuk menjaga tulang belakang agar tetap simetris, namun dengan kondisi postur duduk yang salah akan menyebabkan sebagian saraf tulang belakang menjadi lemah dan terjadinya skoliosis (Wahyuni & Fahrudin, 2020).

Bila postur tubuh buruk maka terdapat potensi seperti mudah jatuh, gangguan pernapasan dan penurunan daya tahan saat beraktivitas. Postur tubuh yang baik memerlukan pengeluaran energi minimal dalam mempertahankan

keadaan normal, sedangkan pengeluaran energi yang berlebihan dan tidak sesuai dengan kapasitasnya dapat memperburuk postur tubuh. Postur tubuh berhubungan dengan aktivitas yang dilakukan seseorang seperti tidur, duduk, berdiri, dan berjalan. Postur tubuh yang buruk terjadi karena beberapa otot mengalami ketegangan dan pemendekan, sedangkan otot lainnya menjadi lebih lemah atau meregang akibat kebiasaan dalam aktivitas sehari-hari (Shashidhara, 2018).

Penanganan kondisi skoliosis berdasarkan pedoman SOSORT tahun 2016 yaitu observasi yang terdiri dari evaluasi klinis secara teratur. Selain itu, latihan fisioterapi spesifik untuk skoliosis yang disebut *Physiotherapeutic scoliosis-specific exercises (PSSE)* yaitu program fisioterapi rawat jalan yang memiliki efek pada skoliosis. *Bracing* juga merupakan salah satu penanganan skoliosis yang memiliki tujuan untuk menghentikan perkembangan kurva skoliosis. *Bracing* terdiri dari *night time rigid bracing*, *soft bracing*, *part time rigid bracing*, dan *full time rigid bracing* atau gips (Negrini et al., 2018).

Fisioterapi memainkan peran dalam memberikan penanganan pada kondisi skoliosis dengan menerapkan berbagai modalitas. Salah satu modalitas fisioterapi yaitu terapi latihan yang bertujuan untuk memperbaiki postur tubuh dan merilekskan otot-otot yang terasa kaku (Apriwiliyanti et al., 2024). Terapi latihan diterapkan untuk mencegah gangguan gerakan tubuh dengan cara meningkatkan, memperbaiki, serta mempertahankan kekuatan, daya tahan, mobilitas, stabilitas, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan fungsional. Metode terapi latihan yang digunakan untuk memperbaiki kondisi skoliosis adalah "*Klapp Exercise*" (latihan yang dilakukan pada posisi merangkak). Pada *Klapp Exercise*, fokus utamanya adalah penguluran dan penguatan otot di antara vertebra. Hal ini sangat bermanfaat bagi penderita skoliosis karena latihan ini membantu menurunkan ketegangan otot dan mengurangi derajat kelengkungan skoliosis (Mardiyah & Imron, 2016).

Salah satu upaya pencegahan skoliosis yang dilakukan di Madrasah Aliyah Al-Irtiqo Kota Malang dengan memberikan pengetahuan kepada anak remaja mengenai postur atau sikap tubuh yang baik terbukti berhasil

meningkatkan pemahaman skoliosis dan teratur melakukan latihan Klapp secara mandiri, sehingga remaja dapat melakukan postur tubuh yang baik dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan melakukan latihan fisioterapi mandiri, seperti edukasi (Mudhari et al., 2024). Edukasi menggunakan media video dan poster terbukti efektif, meningkatkan pengetahuan anak remaja yang dapat mengubah sikap atau perilaku (Raodah & Handayani, 2022).

Edukasi postur tubuh tidak hanya berperan dalam mencegah gangguan postur, tetapi juga membantu mengubah gaya hidup remaja yang memiliki kebiasaan kurang baik, seperti duduk dengan posisi yang tidak tepat, membawa tas berat hanya di satu sisi, berdiri dengan postur membungkuk atau tidak tegak, tidur dengan posisi yang salah, serta melakukan aktivitas sehari-hari dengan postur yang salah dalam jangka waktu yang lama (Tri et al., 2022). Selain pemberian edukasi postur tubuh yang baik ada juga edukasi terapi latihan sebagai upaya tindakan preventif untuk dapat dilakukan secara mandiri (Mudhari et al., 2024).

Berdasarkan pembahasan latar belakang diatas maka tugas akhir ini kami akan memberikan video dan poster yang berjudul “Edukasi Pencegahan dan Penanganan Skoliosis Pada Remaja” untuk mencegah dan menangani agar tidak memperburuk skoliosis pada anak remaja di panti asuhan.

## **B. Rumusan Produk Tugas Akhir**

Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas di atas maka dapat dirumuskan masalah tugas akhir adalah “Bagaimana rancangan video dan poster edukasi mengenai pencegahan dan penanganan skoliosis?”

## **C. Tujuan Penyelesaian Tugas Akhir**

### **1. Tujuan Umum**

Menghasilkan produk video dan poster edukasi pencegahan dan penanganan skoliosis pada remaja.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui patofisiologi dan problematik pada kondisi skoliosis.
- b. Untuk mengembangkan video dan poster edukasi sebagai upaya pencegahan dan penanganan skoliosis pada remaja.
- c. Untuk meningkatkan pengetahuan anak remaja tentang pencegahan dan penanganan pada kondisi skoliosis.

### **D. Manfaat Tugas Akhir**

Dari tujuan yang sudah dipaparkan di atas, maka terdapat manfaat produk tugas akhir yang kami buat, yaitu video dan poster mengenai "Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Skoliosis Pada Remaja", sebagai berikut:

#### 1. Bagi Masyarakat Umum

Pembelajaran postur tubuh yang benar dan terapi latihan dapat membantu mencegah dan menangani skoliosis sejak dini sampai orang tua, yang dimana banyak masyarakat umum melakukan aktivitas sehari-hari tidak memperhatikan postur tubuh dengan tepat. Oleh sebab itu dengan adanya video dan poster edukasi tidak hanya bermanfaat untuk mencegah skoliosis, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, karena memperbaiki postur tubuh dapat mengurangi rasa sakit, meningkatkan fleksibilitas, dan mendukung keseimbangan tubuh.

#### 2. Bagi Remaja Panti Asuhan

Pembelajaran postur tubuh yang benar dan terapi latihan dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kesehatan fisik remaja di panti asuhan. Banyak remaja di panti asuhan yang mungkin tidak mendapatkan perhatian yang cukup mengenai kesehatan postur tubuh mereka, sehingga mereka berisiko lebih tinggi mengembangkan skoliosis. Dengan adanya video dan poster edukasi mereka dapat memperbaiki postur tubuh yang salah, mengurangi risiko skoliosis, dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk menggali lebih dalam tentang pencegahan dan penanganan skoliosis

pada remaja. Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan metode edukasi lebih efektif dalam mengatasi masalah postur tubuh dan skoliosis pada remaja. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengeksplorasi edukasi yang lebih efektif, serta memperluas penelitian mengenai pengaruh sikap tubuh yang baik terhadap perkembangan fisik remaja secara keseluruhan.

