
GAMBARAN POSTUR DAN KARAKTERISTIKNYA PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UMUM

Celine Setiawan¹, I Putu Adiartha Griadhi², I Dewa Ayu Inten Dwi Primayanti²

¹Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

²Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Email : celinesetiawan@student.unud.ac.id

ABSTRAK

Postur adalah posisi yang dapat menopang tubuh saat duduk, berdiri, atau berbaring. Postur yang baik didapatkan dari adanya keselarasan antara bagian tubuh dengan otot-otot, sehingga distribusi beban tubuh tersebar merata. Postur yang buruk dapat menyebabkan distribusi beban tubuh menjadi tidak merata, serta dapat merubah penampilan seseorang dan juga dapat menyebabkan keluhan seperti nyeri leher dan punggung. Namun tidak semua orang memiliki postur yang baik, dan tidak semua orang sadar akan pentingnya memiliki postur yang ideal. Sebagai calon praktisi kesehatan, mahasiswa rumpun kesehatan khususnya kedokteran seyogianya sadar akan pentingnya memiliki dan mempertahankan postur tubuh yang ideal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan postur dan karakteristiknya pada mahasiswa kedokteran umum. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 105 orang. Data penelitian adalah data primer yang dikumpulkan dari subjek yang berasal dari mahasiswa kedokteran umum Universitas Udayana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat berbagai karakteristik pada subjek seperti postur terhadap riwayat kelainan anatomis, riwayat cedera, riwayat kelaianan selain pada sistem muskuloskeletal, jenis tas yang digunakan, persepsi diri, dan aktivitas fisik. Jenis tas, persepsi diri, dan aktivitas fisik memiliki gambaran yang cukup signifikan pada sampel. Karakteristik postur pada mahasiswa kedokteran umum lebih jelas terlihat pada aspek jenis tas, persepsi diri, dan aktivitas fisik.

Kata kunci: Postur, Karakteristik Postur

ABSTRACT

Posture is a position that can hold the body while sitting, standing, or lying down. A good posture is obtained from a synchronization of muscles and other body parts. Therefore, body weight is distributed equally. On the other hand, bad posture leads to inequality of body weight distribution, also affect someone appearance, and it could cause a problem, for example a muscle strain. Not every person has a good posture, and not every person realized the importance of having a good posture. Medical students should have realise the importance of obtaining an ideal posture. This research aims to find out the characteristic of posture among medical students. This research was a descriptive study and using cross-sectional study design. Research samples were 105 persons. Research data was primary data that was obtained from medical students. Result of this research showed that there were few characteristic of posture among medical students, such as history of anatomical deviation, history of trauma, history of disease that affect musculoskeletal system, type of bags, self perception, and physical activity. Type of

bags, self perception, and physical activity have a quiet significant characteristic. Characteristic of posture among medical students mostly shows in the aspect of type of bags, self perception, and physical activity.

Keywords: Posture, Characteristic of Posture

PENDAHULUAN

Postur tubuh menjadi salah satu hal yang cukup diperhatikan di masyarakat. Postur dianggap sebagai salah satu daya tarik seseorang, sehingga postur yang baik dapat menambah kepercayaan diri seseorang. Penelitian membuktikan bahwa subyek lebih dianggap menarik ketika memiliki postur tubuh yang simetris. Namun tidak semua orang memiliki postur yang baik, dan tidak semua orang sadar akan pentingnya memiliki postur yang ideal. Banyak orang yang juga tidak tahu bagaimana caranya untuk mendapatkan dan mempertahankan postur yang baik. Pengertian dari postur sendiri adalah posisi yang dapat menopang tubuh saat duduk, berdiri, atau berbaring.¹

Postur yang baik didapatkan dari adanya keselarasan antara bagian tubuh dengan otot-otot, sehingga distribusi beban tubuh tersebar merata. Postur yang buruk dapat menyebabkan distribusi beban tubuh menjadi tidak merata, serta dapat merubah penampilan seseorang dan juga dapat menyebabkan keluhan seperti nyeri leher dan punggung.

Tanpa disadari, terdapat banyak faktor disekitar lingkungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh. seperti kelainan anatomis, kelainan fisiologis, kehamilan, usia lanjut, pekerjaan, status sosial, kehidupan sehari-hari seperti cara berpakaian, kebiasaan penggunaan tas dan furnitur yang kurang sesuai, kebiasaan berolahraga, dan juga kurangnya pengetahuan dan kesadaran diri akan pentingnya memiliki postur tubuh yang baik. Kelainan anatomis merupakan kelainan yang terdapat pada sistem muskuloskeletal, baik didapat atau secara keturunan. Kelainan fisiologis didapat karena adanya cedera pada suatu area di sistem muskuloskeletal. Kehamilan juga dapat merubah postur, terkadang tetap berpengaruh meskipun sudah melahirkan. Kemudian pada orang yang telah berusia lanjut, seringkali memiliki keluhan pada otot dan persendian, dan juga seringkali mengalami penyakit osteoporosis, sehingga seringkali kita melihat banyaknya orang tua yang memiliki postur tubuh yang bungkuk atau kifosis. Kehidupan sosial seperti jenis pekerjaan dan waktu istirahat sangat berdampak pada postur, karena terlalu banyak bekerja mengakibatkan kurangnya waktu untuk beristirahat, sehingga tubuh akan terus merasa lelah. Tanpa istirahat yang cukup, kondisi kelelahan ini

akan menjadi kronik seiring waktu dan mengubah postur. Selain itu, pekerja kantoran dengan pekerja kasar tentunya memiliki postur yang berbeda karena adanya perbedaan aktivitas fisik. Lalu kebiasaan menggunakan tas dalam jangka waktu lama dengan beban yang kurang sesuai dapat mengakibatkan perubahan postur tulang belakang dan pundak menjadi tidak simetris, dan juga mengakibatkan kepala lebih condong ke arah depan. Penggunaan kebutuhan sehari-hari seperti furnitur dan matras yang tidak sesuai juga dapat mempengaruhi postur dan menimbulkan rasa sakit pada punggung.²

Kebiasaan berolahraga yang jarang diterapkan dapat mengarah kepada berat badan yang berlebih, dimana kebiasaan berolahraga sangat baik untuk dilakukan demi mempertahankan kebugaran jasmani dan postur yang baik. Aktivitas fisik yang dilakukan teratur memiliki manfaat untuk mengatur berat badan dan menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Selain itu persepsi subyektif mempengaruhi kesadaran diri sendiri tentang pentingnya memiliki postur tubuh ideal sangatlah penting, karena tanpa kesadaran tersebut makanya tidaklah timbul upaya untuk mempertahankan atau memperbaiki postur, serta mempengaruhi gaya hidup sehari-hari yang dapat memperburuk postur.³

BAHAN DAN METODE

Penelitian bersifat deskriptif potong lintang dimana subyek penelitian merupakan mahasiswa kedokteran umum Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali yang sedang aktif mengikuti perkuliahan di tahun 2018, yang terdiri dari angkatan 2015, 2016, dan 2017.

Sampel sendiri diambil dengan metode convenient sampling dengan menggunakan rumus besar sampel untuk proporsi tunggal. Tidak ditemukan penelitian sejenis yang pernah dilakukan sebelumnya, jadi besar proporsi adalah 50% ($P = 0,5$) maka $Q = 1 - P = 0,5$. Besar ketetapan relatif yang ditetapkan oleh peneliti adalah 10% ($d = 0,10$). Besarnya $Z_{\alpha} = 1,96$ untuk $\alpha = 0,05$. Berdasarkan perhitungan, dibutuhkan minimal 97 orang yang dibulatkan menjadi 105 mahasiswa sebagai subyek penelitian setelah dihitung secara proporsional, sehingga masing-masing angkatan memiliki jumlah

sampel yang sama yaitu 35 mahasiswa setiap angkatan.

Penelitian menggunakan data primer dari mengumpulkan gambar subjek dan kuesioner. Data-data yang telah terkumpul akan dipaparkan secara deskriptif dalam bentuk proporsi dan cross tabulasi. Penelitian sudah mendapatkan Keterangan Kelaikan Etik Nomor 577/UN14.2.2/PD/KEP/2018.

Penelitian menggunakan evaluasi postur menurut Corbin pada tahun 2008. Terdapat 15 elemen yang diperhatikan yang dilihat dari dua macam sudut pandang, yaitu sudut pandang samping, dan sudut pandang belakang. Pertama, pada posisi samping, elemen yang untuk dievaluasi adalah *head forward*, *sunken chest*, *round shoulders*, *kyphosis*, *lordosis*, *abdominal ptosis*, *hyperextended knees*, dan *body lean*. Elemen-elemen ini dievaluasi karena permasalahan postur yang umum terjadi dan sering menimbulkan keluhan biasanya terdapat pada area tersebut. *Head forward* digunakan untuk melihat apakah kepala lebih condong ke arah depan, *sunken chest* digunakan untuk melihat jika ada kelainan pada dinding dada yang masuk ke arah dalam, *round shoulders* digunakan untuk mengevaluasi bentuk bahu yang terlalu condong ke arah depan dan biasanya disertai dengan penambahan *thoracic kyphotic curve* yang juga bisa dievaluasi dengan elemen *kyphosis*, *lordosis* digunakan untuk melihat *lumbar lordotic curve*, *abdominal ptosis* digunakan untuk melihat seberapa condong perut ke arah depan, *hyperextended knees* digunakan jika kelengkungan lutut berkurang sehingga kaki terlihat sangat lurus, *body lean* digunakan untuk mengevaluasi bagaimana gambaran otot yang dimiliki atau kekekanan seseorang. Kemudian pada posisi *back view*, elemen yang dievaluasi adalah *tilted head*, *protruding scapulae*, *symptoms of scoliosis*, *shoulders uneven*, *hips uneven*, *lateral curvature of spine* dan *one side of back high*. *Tilted head* dievaluasi untuk melihat kemiringan kepala, *protruding scapulae* digunakan untuk melihat ada tidaknya kenaikan dari scapulae sehingga membentuk seperti sayap (*winged scapulae*), *symptoms of scoliosis* untuk mengevaluasi jika skoliosis mudah terlihat dalam posisi pasif, *shoulders uneven* digunakan untuk melihat ketidakseimbangan pada bahu seperti tinggi bahu yang tidak sama, *hips uneven* digunakan untuk melihat ketidakseimbangan pada panggul, *lateral curvature of spine* digunakan untuk melihat kelengkungan tulang belakang saat subjek melakukan posisi *adam's* yaitu membungkuk atau dengan proses aktif, dan *one side of back high* juga digunakan untuk melihat ketinggian dari bahu namun pada saat melakukan posisi *adam's* atau membungkuk.⁴

Semua elemen ini dievaluasi secara satu persatu dan masing-masing diberikan skor 0-3, dimana 0 berarti tidak ada deviasi, 1 berarti ada sedikit deviasi, 2 berarti ada deviasi yang cukup terlihat, dan 3 berarti deviasi sangat terlihat atau berat. Semua skor akan dijumlahkan sehingga menghasilkan 5 variabel akhir, yaitu postur *excellent* yang dihasilkan dari skor total 0-2, postur *very good* yang dihasilkan dari skor total 3-4, postur *good* yang dihasilkan dari skor total 5-7, postur *fair* yang dihasilkan dari skor total 8-11, dan postur *poor* yang dihasilkan dari skor total 12 atau lebih.⁴

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat 105 subjek yang diambil dalam penelitian ini, dengan proporsi yang sama pada setiap angkatan. Terdapat lima kategori postur yaitu *excellent*, *very good*, *good*, *fair*, dan *poor*. 8 subjek (7,8%) masuk dalam kategori postur *excellent*, 40 subjek (38,1%) masuk dalam kategori postur *very good*, 53 subjek (50,5%) masuk dalam kategori postur *good*, dan 4 subjek (3,8%) masuk dalam kategori postur *fair*, dan 0% atau tidak ada subjek yang masuk dalam kategori postur *poor*.

Tabel 1. Gambaran Postur Terhadap Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Postur (%)				Total
	<i>Excellent</i>	<i>Very good</i>	<i>Good</i>	<i>Fair</i>	
Pria	4 (6,8)	20 (33,9)	34 (57,6)	1 (1,7)	59 (56,2)
Wanita	4 (8,7)	20 (43,5)	19 (41,3)	3 (6,5)	46 (43,8)
Total	8 (7,6)	40 (38,1)	53 (50,5)	4 (3,8)	105 (100,0)

Dilihat dari tabel 1, terdapat sampel pria sebanyak 59 subjek (56,2%) dan wanita sebanyak 46 subjek (43,8%). Pria, memiliki proporsi terbanyak ada pada kategori postur *good* (57,6%), sedangkan pada wanita proporsi terbanyak pada kategori postur *very good* (43,5%).

Tabel 2. Gambaran Postur Terhadap Riwayat Kelainan Anatomis Pada Sistem Muskuloskeletal

Riwayat Kelainan Anatomis	Postur (%)				Total
	<i>Excellent</i>	<i>Very good</i>	<i>Good</i>	<i>Fair</i>	

Ya	0 (0,0)	2 (40,0)	2 (40,0)	1 (20,0)	5 (4,8)
Tidak	8 (8,0)	38 (38,0)	51 (51,0)	3 (3,0)	100 (95,2)
Total	8 (7,6)	40 (38,1)	53 (50,5)	4 (3,8)	105 (100,0)

Tabel 2 memaparkan riwayat kelainan anatomis, dimana terdapat 5 subjek (4,8%) yang menyatakan dirinya pernah terdiagnosis dengan kelainan anatomis.

Tabel 3. Gambaran Postur Terhadap Riwayat Cedera Pada Sistem Muskuloskeletal

Riwayat Cedera	Postur (%)				Total
	<i>Excellent</i>	<i>Very good</i>	<i>Good</i>	<i>Fair</i>	
Ya	3 (8,6)	15 (42,9)	15 (42,9)	2 (5,7)	35 (33,3)
Tidak	5 (7,1)	25 (35,7)	38 (54,3)	2 (2,9)	70 (66,7)
Total	8 (7,6)	40 (38,1)	53 (50,5)	4 (3,8)	105 (100,0)

Tabel 4. Gambaran Postur Terhadap Riwayat Penyakit Lain Selain Pada Sistem Muskuloskeletal yang Mengganggu Sistem Muskuloskeletal dan Postur

Riwayat Penyakit Lain	Postur (%)				Total
	<i>Excellent</i>	<i>Very good</i>	<i>Good</i>	<i>Fair</i>	
Ya	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (100,0)	0 (0,0)	2 (1,9)
Tidak	8 (7,8)	40 (38,8)	51 (49,5)	4 (3,9)	103 (98,1)
Total	8 (7,6)	40 (38,1)	53 (50,5)	4 (3,8)	105 (100,0)

Tabel 5. Gambaran Postur Terhadap Jenis Tas

Jenis Tas	Postur (%)				Total
	<i>Excellent</i>	<i>Very good</i>	<i>Good</i>	<i>Fair</i>	
Tas Punggung	3 (3,5)	35 (41,2)	44 (51,8)	3 (3,5)	85 (81,0)
Tas 1 Pundak	5 (25,0)	5 (25,0)	9 (45,0)	1 (5,0)	20 (19,0)
Total	8 (7,6)	40 (38,1)	53 (50,5)	4 (3,8)	105 (100,0)

Tabel 6. Gambaran Postur Terhadap Jenis Tas Dengan Aspek *Shoulders uneven*

Jenis Tas	<i>Shoulders uneven (%)</i>				Total
	<i>None</i>	<i>Slight</i>	<i>Moderate</i>	<i>Severe</i>	
Tas Punggung	36 (42,4)	44 (51,8)	5 (5,9)	0 (0,0)	85 (81,0)
Tas 1 Pundak	13 (65,0)	7 (35,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	20 (19,0)
Total	49 (46,7)	51 (48,6)	5 (4,8)	0 (0,0)	105 (100,0)

Tabel 7. Gambaran Postur Terhadap Persepsi Diri

Persepsi Diri	Postur (%)				Total
	<i>Excellent</i>	<i>Very good</i>	<i>Good</i>	<i>Fair</i>	
Baik	5 (11,1)	20 (44,4)	19 (42,2)	1 (2,2)	45 (42,9)
Cukup	3 (6,7)	18 (40,0)	23 (51,1)	1 (2,2)	45 (42,9)
Kurang	0 (0,0)	2 (13,3)	11 (73,3)	2 (13,3)	15 (14,3)
Total	8 (7,6)	40 (38,1)	53 (50,5)	4 (3,8)	105 (100,0)

Tabel 8. Gambaran Postur Terhadap Daya Tarik Seseorang

Daya Tarik	Postur (%)				Total
	<i>Excellent</i>	<i>Very good</i>	<i>Good</i>	<i>Fair</i>	
Setuju	8 (8,4)	38 (40,0)	45 (47,4)	4 (4,2)	95 (90,5)
Ragu-ragu	0 (0,0)	1 (14,3)	6 (85,7)	0 (0,0)	7 (6,7)
Tidak Setuju	0 (0,0)	1 (33,3)	2 (66,7)	0 (0,0)	3 (2,9)
Total	8 (7,6)	40 (38,1)	53 (50,5)	4 (3,8)	105 (100,0)

Tabel 9. Gambaran Postur Terhadap Kepemilikan Postur yang Ideal

Postur Ideal	Postur (%)	Total
--------------	------------	-------

	<i>Excellent</i>	<i>Very good</i>	<i>Good</i>	<i>Fair</i>	
Setuju	1 (3,8)	12 (46,2)	12 (46,2)	1 (3,8)	26 (24,8)
Ragu-ragu	7 (13,7)	20 (39,2)	23 (45,1)	1 (2,0)	51 (48,6)
Tidak Setuju	0 (0,0)	8 (28,6)	18 (64,3)	2 (7,1)	28 (26,7)
Total	8 (7,6)	40 (38,1)	53 (50,5)	4 (3,8)	105 (100,0)

Tabel 10. Gambaran Postur Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Subjek

Kepercayaan Diri	Postur (%)				Total
	<i>Excellent</i>	<i>Very good</i>	<i>Good</i>	<i>Fair</i>	
Setuju	5(9,6)	21 (40,4)	25 (48,1)	1 (1,9)	52 (49,5)
Ragu-ragu	3 (8,3)	15 (41,7)	17 (47,2)	1 (2,8)	36 (34,3)
Tidak Setuju	0 (0,0)	4 (23,5)	11 (64,7)	2 (11,8)	17 (16,2)
Total	8 (7,6)	40 (38,1)	53 (50,5)	4 (3,8)	105 (100,0)

Tabel 11. Gambaran Postur Terhadap Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Postur (%)				Total
	<i>Excellent</i>	<i>Very good</i>	<i>Good</i>	<i>Fair</i>	
Ringan	1 (5,0)	9 (45,0)	8 (40,0)	2 (10,0)	20 (19,0)
Sedang	7 (8,2)	31 (36,5)	45 (52,9)	2 (2,4)	85 (81,0)
Berat	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Total	8 (7,6)	40 (38,1)	53 (50,5)	4 (3,8)	105 (100,0)

Tabel 12. Gambaran Postur Terhadap Indeks *Sedentary* Menonton TV atau Film

Menonton TV / Film	Postur (%)				Total
	<i>Excellent</i>	<i>Very good</i>	<i>Good</i>	<i>Fair</i>	
>4 jam	1 (10,0)	2 (20,0)	6 (60,0)	1 (10,0)	10 (9,5)
3-4 jam	0 (0,0)	3 (25,0)	9 (75,0)	0 (0,0)	12 (11,4)
2-3 jam	1 (5,3)	9 (47,4)	8 (42,1)	1 (5,3)	19 (18,1)
1-2 jam	3 (10,3)	10 (34,5)	16 (55,2)	0 (0,0)	29 (27,6)
<1 jam	3 (8,6)	16 (45,7)	14 (40,0)	2 (5,7)	35 (33,3)
Total	8 (7,6)	40 (38,1)	53 (50,5)	4 (3,8)	105 (100,0)

Tabel 13. Gambaran Postur Terhadap Indeks *Sedentary* Pemakaian HP atau *Gadget*

Pemakaian HP / Gadget	Postur (%)				Total
	<i>Excellent</i>	<i>Very good</i>	<i>Good</i>	<i>Fair</i>	
>4 jam	2 (4,3)	18 (38,3)	23 (48,9)	4 (8,5)	47 (44,8)
3-4 jam	3 (12,0)	10 (40,0)	12 (48,0)	0 (0,0)	25 (23,8)
2-3 jam	2 (11,1)	5 (27,8)	11 (61,1)	0 (0,0)	18 (17,1)
1-2 jam	1 (6,7)	7 (46,7)	7 (46,7)	0 (0,0)	15 (14,3)
<1 jam	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Total	8 (7,6)	40 (38,1)	53 (50,5)	4 (3,8)	105 (100,0)

Tabel 14. Gambaran Postur Terhadap Indeks *Sedentary* Penggunaan *Laptop*

Penggunaan Laptop	Postur (%)				Total
	<i>Excellent</i>	<i>Very good</i>	<i>Good</i>	<i>Fair</i>	
>4 jam	1 (5,3)	9 (47,4)	8 (42,1)	1 (5,3)	19 (18,1)
3-4 jam	2 (7,7)	8 (30,8)	15 (57,7)	1 (3,8)	26 (24,8)
2-3 jam	1 (9,1)	9 (40,9)	11 (50,0)	0 (0,0)	22 (21,0)
1-2 jam	2 (7,7)	10 (38,5)	13 (50,0)	1 (3,8)	26 (24,8)

<1 jam	1 (8,3)	4 (33,3)	6 (50,0)	1 (8,3)	12 (11,4)
Total	8 (7,6)	40 (38,1)	53 (50,5)	4 (3,8)	105 (100,0)

Tabel 15. Gambaran Postur Terhadap Indeks *Sedentary* Kebiasaan Bermain *Video game* atau *Game Online*

<i>Video game</i>	Postur (%)				Total
	<i>Excellent</i>	<i>Very good</i>	<i>Good</i>	<i>Fair</i>	
>4 jam	0 (0,0)	1 (33,3)	2 (66,7)	0 (0,0)	3 (2,9)
3-4 jam	1 (10,0)	3 (30,0)	5 (50,0)	1 (10,0)	10 (9,5)
2-3 jam	1 (9,1)	3 (27,3)	7 (63,3)	0 (0,0)	11 (10,5)
1-2 jam	1 (5,3)	8 (42,1)	9 (47,4)	1 (5,3)	19 (18,1)
<1 jam	5 (8,1)	25 (40,3)	30 (48,4)	2 (32,0)	62 (59,0)
Total	8 (7,6)	40 (38,1)	53 (50,5)	4 (3,8)	105 (100,0)

Tabel 3 memaparkan mengenai riwayat pernah mengalami cedera pada sistem muskuloskeletal, terdapat 35 subjek (33,3%) yang pernah mengalami cedera.

Berdasarkan tabel 4 mengenai riwayat penyakit lain yang dapat mengganggu sistem musculoskeletal, terdapat 2 subjek (1,9%) yang memiliki keluhan, dan kedua subjek tersebut masuk dalam kategori postur *good*.

Berdasarkan tabel 5, jenis tas yang digunakan sehari-hari, 85 subjek (81,0%) menggunakan tas punggung dan 20 subjek (19,0%) menggunakan tas 1 pundak.

Tabel 6 memaparkan data proporsi aspek *shoulders uneven*, dimana lebih besar pada kategori *slight* (51,8%) pada subjek pengguna tas punggung, namun pada subjek pengguna tas 1 pundak, proporsi lebih banyak pada kategori *none* (65,0%).

Faktor persepsi diri berdasarkan tabel 7, disimpulkan dari beberapa pertanyaan tentang bagaimana pandangan diri berkaitan dengan postur. Berdasarkan aspek persepsi diri, 45 subjek (42,9%) memiliki persepsi yang baik, 45 subjek (42,9%) memiliki persepsi yang cukup, dan 15 subjek (14,3%) memiliki persepsi yang kurang. Subjek yang memiliki postur *excellent* dan *very good*, mayoritas terdapat pada subjek dengan persepsi baik, namun pada postur *excellent* tidak ada subjek yang memiliki persepsi kurang. Subjek yang memiliki postur *good* dan *fair*, mayoritas terdapat pada subjek dengan persepsi kurang. Secara lebih spesifik, untuk faktor persepsi diri dipecah menjadi tiga kategori sesuai dengan tiga pertanyaan yang diajukan pada kuesioner. Pertanyaan pertama berkaitan dengan postur sebagai daya tarik seseorang menurut subjek. Pertanyaan kedua berkaitan dengan pandangan subjek tentang postur masing-masing yang dimiliki, jika sudah ideal atau belum. Pertanyaan ketiga berkaitan dengan postur mempengaruhi kepercayaan diri subjek. Setiap

pertanyaan memiliki tiga jawaban yang sama, setuju, ragu-ragu, dan tidak setuju.

Menurut data pada tabel 8, secara keseluruhan, 95 subjek (90,5%) memilih memilih setuju bahwa postur menjadi daya tarik seseorang. Jumlah subjek lebih banyak pada pemilik postur *good* pada pilihan ragu-ragu dan tidak setuju. Semua subjek yang memiliki postur *excellent* dan *fair* memilih pilihan setuju.

Tabel 9 memiliki data bahwa 51 subjek (48,6%) memilih pilihan ragu-ragu untuk menjawab apakah sudah memiliki gambaran postur yang ideal, kemudian disusul oleh proporsi pada subjek yang memilih tidak setuju, dan terakhir yang setuju jika sudah memiliki postur yang ideal. Terdapat hanya 1 subjek yang setuju bahwa sudah memiliki postur yang ideal pada pemilik postur *excellent*. Pemilik postur *very good* dan *good* mayoritas memilih pilihan ragu-ragu, dan pemilik postur *fair* lebih banyak memilih pilihan tidak setuju jika sudah memiliki postur yang ideal.

Berdasarkan tabel 10, sebanyak 52 subjek (49,5%) setuju jika mereka sudah percaya diri terhadap postur yang dimiliki, diikuti oleh pilihan ragu-ragu, dan tidak setuju. Mayoritas pemilik postur *excellent* memilih setuju.

Tabel 11 adalah data dari aspek aktivitas fisik dinilai berdasarkan kuesioner Baecke, yang terdiri dari 3 bagian, yaitu indeks kerja, indeks olahraga, dan indeks waktu luang. Berdasarkan tingkat aktivitas fisik, terdapat 20 subjek (19,0%) dengan tingkat aktivitas fisik ringan dan 85 subjek (81,0%) dengan tingkat aktivitas sedang, namun tidak terdapat subjek dengan tingkat aktivitas fisik berat. Subjek dengan postur *excellent*, dan *good*, mayoritas terdapat pada subjek dengan tingkat aktivitas fisik sedang. Sementara itu, pada subjek dengan postur *very good* dan *fair*, lebih banyak pada subjek yang memiliki aktivitas fisik ringan.

Indeks *sedentary* terdiri dari 4 macam pertanyaan. Pertanyaan pertama mengenai lama menonton televisi atau film, pertanyaan kedua mengenai lama pemakaian *handphone* atau *gadget*, pertanyaan ketiga mengenai lama penggunaan *laptop* atau komputer, dan pertanyaan keempat mengenai lama bermain *video game* atau *game online*. Setiap pertanyaan memiliki 4 pilihan yang sama, yaitu >4 jam, 3-4 jam, 2-3 jam, 1-2 jam, dan <1 jam. Kemudian setiap macam pertanyaan akan dikrostabulasikan dengan aspek postur secara keseluruhan.

Berdasarkan tabel 12 tentang lama menonton >4 jam, 3-4 jam, dan 1-2 jam memiliki proporsi terbesar pada pemilik postur *good*. Lama menonton 2-3 jam, dan <1 jam memiliki proporsi terbesar ada pada pemilik postur *very good*. Tidak terdapat angka spesifik yang berkaitan atau menunjukkan fenomena pada kategori postur tertentu. Secara keseluruhan, mayoritas subjek memilih <1jam sebagai kebiasaan menonton mereka, dan proporsi semakin mengecil jika waktu menonton semakin lama.

Tabel 13 memaparkan bahwa sebanyak 47 subjek (44,8%) memilih >4 jam sebagai waktu pemakaian *handphone* atau *gadget*. Kemudian semua pemilik postur *fair* memilih pilihan >4 jam. Sedangkan pemilik postur *very good* dan *good* mayoritas memilih pilihan >4 jam, namun pemilik postur *excellent* lebih banyak pada pilihan 3-4 jam. Tidak ada yang memilih pemakaian <1 jam secara keseluruhan. Berbanding terbalik dengan kebiasaan menonton TV, pada kebiasaan penggunaan HP atau *gadget*, semakin lama waktu pemakaian maka semakin meningkat proporsinya.

Secara keseluruhan pada tabel 14, subjek paling banyak menjawab pilihan 1-2 jam dan 3-4 jam sebagai lama waktu penggunaan *laptop* atau komputer, dimana dari keduanya proporsi terbesar berasal dari pemilik postur *good*. Tidak terdapat angka spesifik yang berkaitan atau menunjukkan fenomena pada kategori postur tertentu.

Tabel 15 memaparkan bahwa sebanyak 62 subjek (59,0%) memilih <1 jam sebagai lama waktu bermain *video game* atau *game online*. Dari semua kategori postur, subjek lebih banyak memilih pilihan waktu bermain *video game* <1 jam. Sama seperti kebiasaan menonton TV, proporsi semakin kecil pada waktu bermain yang lebih lama.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada subjek yang masuk dalam kategori postur *poor*, juga tidak semua subjek memenuhi tingkat keparahan tertentu pada aspek postur yang dinilai. Dari 5 subyek

yang memiliki riwayat kelainan anatomis, 2 subjek pernah terdiagnosis skoliosis, 1 subjek memiliki kelainan pada tumit kiri, 1 subjek pernah mengalami *mild Herniated Nucleus Pulposus* (HNP), dan 1 subjek pernah terdiagnosis *scapular winging*. Berdasarkan riwayat pernah mengalami cedera pada sistem muskuloskeletal, terdapat 35 subjek yang pernah mengalami cedera dari 105 subjek. Dari 35 subjek, 17 pernah mengalami terkilir, 2 subjek pernah mengalami cedera sendi, 2 subjek pernah mengalami cedera pada otot, 2 subjek pernah mengalami dislokasi tulang, 11 subjek pernah mengalami patah tulang, dan 1 subjek pernah mengalami cedera sendi dan terkilir. Berdasarkan riwayat penyakit lain yang dapat mengganggu sistem muskuloskeletal, terdapat 2 subjek yang memiliki keluhan dari 105 subjek. 1 subjek memiliki keluhan sering mengalami kekakuan pada leher, dan 1 subjek memiliki keluhan karena seringnya membawa tas yang berat pada saat masa sekolah yang mengakibatkan ia mengalami kebungkukan.

Membahas tentang aspek jenis tas, proporsi pengguna tas punggung lebih tinggi dibandingkan proporsi pengguna tas pundak pada subjek yang ditemui di lapangan. Hal ini mungkin terjadi akibat ketidakseimbangan proporsi subjek yang menggunakan tas punggung dengan tas 1 pundak, dan peneliti hanya melihat jenis tas, tetapi masih ada faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi seperti berat tas. 5 dari 8 subjek memiliki kebiasaan menggunakan tas 1 pundak pada pemilik postur *excellent*, dimana hal ini dapat berkaitan bilamana biasanya tas 1 pundak memiliki volume yang lebih kecil dibandingkan tas pundak atau ransel, sehingga karena volume yang lebih kecil maka beban yang dibawa juga lebih sedikit. Kebiasaan menggunakan tas dalam jangka waktu lama dengan beban yang kurang sesuai dapat mengakibatkan perubahan postur tulang belakang dan pundak menjadi tidak simetris. Penelitian menyatakan bahwa beban tas ideal tidak lebih dari 15% dari berat tubuh, karena beban yang terlalu berat dapat mengakibatkan perubahan postur pundak dan tulang belakang, dan juga mengakibatkan kepala lebih condong ke arah depan, sedangkan Mosaad dan Abdel-Aziem tahun 2015 menyatakan bahwa beban tas ideal tidak lebih dari 7.5% dari beban tubuh. Dapat kita lihat hasil cross-tabulasi dengan aspek *shoulders uneven*, pada kategori *none* juga mayoritas dimiliki oleh pengguna tas 1 pundak. Selain itu, beban tas yang lebih berat dapat berkaitan dengan distribusi beban yang tidak sama antar pundak, sehingga lebih banyak pengguna tas punggung yang memiliki *shoulders uneven*. Meskipun menggunakan tas punggung, kebiasaan membawa dengan hanya satu pundak atau tinggi tali yang tidak seimbang juga dapat mempengaruhi.

Beban tas yang lebih ringan juga terbukti dapat menurunkan aktivitas listrik otot *erector spinae* dan *upper trapezius*, sehingga dapat menurunkan risiko kelelahan pada otot.^{2,5,9}

Faktor persepsi diri dapat disimpulkan dari beberapa pertanyaan tentang bagaimana pandangan diri berkaitan dengan postur. Secara keseluruhan, proporsi subjek yang memiliki persepsi diri yang baik dan cukup adalah seimbang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemilik postur *excellent* dan *very good* memiliki jumlah subjek paling banyak pada golongan persepsi diri baik, sedangkan pemilik postur *good* memiliki jumlah subjek paling banyak pada golongan persepsi diri cukup, dan pemilik postur *fair* memiliki jumlah subjek paling banyak pada golongan persepsi diri kurang. Pada penelitian ini, dapat dilihat jika semakin baik postur subjek, maka semakin baik persepsi diri yang dimiliki. Faktor persepsi diri dapat dipecah menjadi tiga bagian, yaitu postur sebagai daya tarik seseorang menurut subjek, kemudian pandangan subjek tentang postur masing-masing yang dimiliki, jika sudah ideal atau belum, dan postur mempengaruhi kepercayaan diri subjek. Berdasarkan pertanyaan postur sebagai daya tarik seseorang menurut subjek, pemilik postur *excellent* dan *fair*, seluruh subjek memilih setuju. Fenomena yang dapat diperhatikan, bilamana pemilik postur *excellent* merasa salah satu daya tarik orang lain adalah posturnya, maka mereka memperhatikan postur masing-masing dan mungkin memiliki usaha-usaha untuk meningkatkan posturnya. Namun pada pemilik postur *fair*, mereka sudah memiliki kesadaran bahwa postur mereka tidak sebaik orang lain, namun mungkin individu-individu tersebut belum berusaha maksimal untuk memperbaiki postur mereka, sehingga mereka masih masuk dalam kategori postur yang kurang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Bertamini pada tahun 2013 membuktikan bahwa subyek lebih dianggap menarik ketika memiliki postur tubuh yang simetris dan proporsional. Kemudian pertanyaan pandangan subjek tentang postur masing-masing yang dimiliki, jika sudah ideal atau belum, secara keseluruhan paling sedikit subjek yang memilih pilihan setuju. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh *self-esteem* masing-masing individu. Bisa saja ada individu yang sebenarnya memiliki postur cukup baik, namun masih kurang puas dengan postur yang dimiliki, dan berlaku untuk sebaliknya, bilamana ada subjek yang posturnya kurang baik namun sudah merasa cukup ideal untuk dirinya. Selanjutnya untuk pertanyaan postur mempengaruhi kepercayaan diri subjek, mungkin juga dipengaruhi oleh *self-esteem* pribadi. Meskipun ada yang merasa belum memiliki postur ideal, namun mereka tetap percaya diri dan menerima dengan apa adanya, juga berlaku sebaliknya jika

masih ada individu yang belum puas terhadap postur yang dimiliki, sehingga dapat mengganggu kepercayaan dirinya dengan postur yang dimiliki. Menurut penelitian yang dilakukan Savi pada tahun 2016 yang mengukur *self-esteem* terhadap gambaran tubuh, pada remaja dan dewasa muda pada generasi ini, ketidakpuasan dengan gambaran tubuh semakin meningkat, dan hal ini berkaitan dengan banyaknya gambaran tubuh yang dianggap sempurna yang ditawarkan kepada masyarakat, yang dapat mengakibatkan terjadinya perilaku yang kurang sehat seperti gangguan makan. Pencegahan gangguan makan dan upaya meningkatkan persepsi tubuh terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri. Jenis kelamin juga dilaporkan berpengaruh, dimana tingkat ketidakpuasan terhadap gambaran tubuh pada wanita lebih tinggi dibandingkan terhadap pria.^{1,6}

Aspek aktivitas fisik dinilai berdasarkan kuesioner Baecke, yang terdiri dari tiga bagian, yaitu indeks kerja, indeks olahraga, dan indeks waktu luang. Aktivitas fisik terbagi menjadi tiga kategori, yaitu ringan, sedang, dan berat. Namun pada penelitian ini, tidak ada subjek yang memiliki aktivitas fisik berat, dikarenakan subjek yang diambil seluruhnya adalah mahasiswa, yang sehari-harinya memiliki jadwal kuliah selama kurang lebih tujuh hingga delapan jam perhari, dan kebanyakan aktivitas perkuliahan dilakukan didalam ruang kelas, sehingga subjek lebih sering menggunakan waktunya untuk duduk. Setelah kegiatan perkuliahan, subjek baru bisa melakukan aktivitas fisik yang lebih berat seperti olahraga, karena hasil penelitian ini menunjukkan jika sebanyak 81% subjek berada dalam kategori aktivitas fisik sedang. Subjek dengan postur *excellent* dan *good* mayoritas terdapat pada aktivitas fisik sedang dibandingkan ringan, sedangkan subjek dengan postur *very good* dan *fair* memiliki mayoritas lebih banyak pada aktivitas fisik ringan. Seperti yang sudah dinyatakan sebelumnya oleh Coelho pada tahun 2013, kebiasaan berolahraga yang jarang diterapkan dapat mengarah kepada obesitas, dimana kebiasaan berolahraga sangat baik untuk dilakukan demi mempertahankan kebugaran jasmani dan postur yang baik. Obesitas sendiri berpengaruh terhadap deviasi postur.⁷

Jika difokuskan kepada indeks waktu luang, terdapat empat macam pertanyaan yaitu mengenai kebiasaan menonton TV atau film, pemakaian HP, penggunaan *laptop*, dan bermain *video game*. Pertama, pada kebiasaan menonton TV atau film, proporsi semakin mengecil jika waktu menonton semakin lama. Hal ini dapat berkaitan dengan aktivitas mahasiswa yang lebih banyak dihabiskan dengan kegiatan akademik, bahkan kegiatan non-akademik yang diadakan pada area universitas, sehingga waktu yang digunakan untuk menonton TV

lebih sedikit. Selain itu pada mahasiswa yang merantau, tidak semuanya memiliki TV, dan tidak semua memiliki jaringan wi-fi tersedia pada tempat tinggal yang dapat digunakan untuk menonton film. Fenomena ini sejalan dengan kebiasaan bermain *video game*, dimana proporsi juga semakin mengecil jika waktu bermain *video game* semakin lama. Tidak semua subjek memiliki kebiasaan bermain *video game*. Namun pada kebiasaan penggunaan HP atau *gadget*, hal yang berseberangan terjadi, dimana semakin lama waktu pemakaian maka semakin meningkat proporsinya. Penelitian yang dilakukan oleh Jung dkk pada tahun 2016 terhadap mahasiswa, menyatakan bahwa penggunaan HP dalam jangka waktu lama, pada penelitian tersebut >4 jam, memiliki postur yang lebih buruk dibandingkan pengguna HP dibawah 4 jam. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan di area kampus, mahasiswa lebih sering untuk menggunakan HP atau tablet untuk mengakses informasi, baik edukasi maupun non-edukasi dibandingkan dengan menggunakan *laptop*. Terlebih sebagai generasi milenial, aplikasi sosial media pada HP dan *gadget* sudah menjadi candu tersendiri. Pada jam *small group discussion*, semua mahasiswa mencari bahan pembelajaran yang berkaitan dengan lecture dengan menggunakan HP atau tablet. Semua mahasiswa selalu membawa HP, namun tidak selalu membawa *laptop* dikarenakan HP yang lebih ringan dan praktis dibandingkan *laptop*. Hal ini juga dapat menjelaskan distribusi angka yang merata pada kebiasaan penggunaan *laptop*. Selain itu pada kebiasaan penggunaan *laptop*, tinggi meja dan kursi yang tersedia juga dapat mempengaruhi, jika tinggi badan individu tersebut dalam posisi duduk sesuai dengan tinggi meja dan kursi, maka mereka akan mempertahankan postur yang lebih baik, mata sejajar dengan layar *laptop* tanpa harus membungkuk atau menengadahkan. Saat bekerja menggunakan komputer atau *laptop*, mempertahankan postur yang baik esensial untuk mengurangi kekakuan otot. Area kerja dengan desain yang kurang baik dapat mengakibatkan kaku otot dan kelelahan. Area kerja yang lebih ergonomis terbukti dapat menurunkan aktivitas listrik otot, yang juga memiliki dampak untuk menurunkan kelelahan otot.^{8, 10}

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat 105 subjek yang diambil dalam penelitian ini, dengan proporsi yang sama pada setiap angkatan. Terdapat lima kategori postur yaitu *excellent*, *very good*, *good*, *fair*, dan *poor*. 8 subjek (7,8%) masuk dalam kategori postur *excellent*, 40 subjek (38,1%) masuk dalam kategori

postur *very good*, 53 subjek (50,5%) masuk dalam kategori postur *good*, dan 4 subjek (3,8%) masuk dalam kategori postur *fair*, dan 0% atau tidak ada subjek yang masuk dalam kategori postur *poor*.

Proporsi terbanyak pada pria ada pada kategori postur *good* (57,6%), sedangkan pada wanita proporsi terbanyak pada kategori postur *very good* (43,5%). Berdasarkan riwayat kelainan anatomis, hanya terdapat 5 subjek (4,8%) yang menyatakan dirinya pernah terdiagnosis dengan kelainan anatomis. Berdasarkan riwayat pernah mengalami cedera pada sistem muskuloskeletal, terdapat 35 subjek (33,3%) yang pernah mengalami cedera. Berdasarkan riwayat penyakit lain yang dapat mengganggu sistem muskuloskeletal, terdapat 2 subjek (1,9%) yang memiliki keluhan. Berdasarkan jenis tas yang digunakan sehari-hari, 85 subjek (81,0%) menggunakan tas punggung dan 20 subjek (19,0%) menggunakan tas 1 pundak, dan pada subjek pengguna tas punggung, proporsi aspek *shoulders uneven* lebih besar pada kategori *slight* (51,8%), namun pada subjek pengguna tas 1 pundak, proporsi lebih banyak pada kategori *none* (65,0%). Kemudian berdasarkan persepsi diri, pada penelitian ini dapat dilihat jika semakin baik postur subjek, maka semakin baik persepsi diri yang dimiliki. Terakhir, pada subjek dengan postur *excellent* dan *good* mayoritas terdapat pada aktivitas fisik sedang dibandingkan ringan, sedangkan subjek dengan postur *very good* dan *fair* memiliki mayoritas lebih banyak pada aktivitas fisik ringan.

SARAN

Dibutuhkan penelitian lebih lanjut mengenai postur dan karakteristiknya. Karakteristik-karakteristik tersebut dapat diteliti lebih dalam sehubungan sudah tersedia data-data primer dari hasil penelitian ini, seperti pada aspek persepsi diri dan kebiasaan bermain HP serta jenis tas memiliki hasil yang terlihat lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bertamini, M., Byrne, C., Bennett, K.M. *Attractiveness is influenced by the relationship between postures of the viewer and the viewed person. i-Perception*. 2013;4(3):170–9.
2. Mo S.W., Xu D.Q., Li J.X., Liu M. *Effect of backpack load on the head, cervical spine and shoulder postures in children during gait termination*. *Ergonomics*. 2013;56(12):1908-16

3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*. 2013, hal 177–8.
4. Corbin, C.B., Welk G.J., Corbin R.W., Welk K.A. *Body Mechanics: Posture, Questionable Exercises, and Care of the Back and Neck. Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach*. 7th edition. New York: McGraw-Hill;2008; 214-27.
5. Mosaad D.M., Abdel-Aziem A.A. *Backpack carriage effect on head posture and ground reaction forces in school children*. *Work*. 2015;52(1):203-9.
6. Savi F. *The Impact of Body Image and Self-esteem on Turkish Adolescents' Subjective Well-Being*. *Psychology Research*. 2016;5(9):536-51.
7. Coelho, J. J., Graciosa, M.D., Medeiros, D.L.D., Costa, L.M.R.D., Martinello, M., Ries., L.G.K. *Influence of nutritional status and physical activity on the posture of children and adolescents*. *Fisioterapia e Pesquisa*. 2013;20(2):136–142.
8. Jung I.S., Lee N.K., Kang K.W., Kim K., Lee D.Y. *The effect of smartphone usage time on posture and respiratory function*. *The Journal of Physical Therapy Science*. 2016;28:186-9.
9. Krishna A.A.P.S., Griadhi I.P.A. *Pengurangan Beban Tas Punggung Menurunkan Aktivitas Listrik Otot Punggung Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. *E-Jurnal Medika Udayana*. 2015;4(10):1-9.
10. Putri P.D.W., Griadhi I.A.P. *Perbaikan Stasiun Kerja Menurunkan Aktivitas Listrik Otot dan Keluhan Muskuloskeletal Pada Perajin Ukir Kayu di Desa Batuan Gianyar Bali*. *E-Jurnal Medika Udayana*. 2016;5(1):1-14.