

## EDUCATING AND SCREENING: BODY POSTURE AND NUTRITION FOR KIDS IN ELEMENTARY SCHOOL

Yulis Indriyani<sup>1</sup>, Soluna Faizal Riski<sup>2</sup>, Fauziah Rayani Mahardika<sup>3</sup>, Anggitta Nur Haliza<sup>4</sup>, Irena Tri Hawa<sup>5</sup>, Andieta Firly Ceciliane<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan

<sup>2-6</sup> Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan

[yulis@unikal.ac.id](mailto:yulis@unikal.ac.id)

### Abstract

Children in elementary school still have poor health conditions. Because of their heavy bag loads and sitting positions at school, about 90% of students suffer from musculoskeletal ailments (Pristianto, 2023). Numerous studies demonstrate that the very thin category is still dominated by the Body Mass Index (BMI). The purpose of this community service project is to inform and assess elementary school-aged children about proper body posture and a healthy diet for SDN Krapyak Lor 01 Pekalongan kids. The event took place on Friday, May 17, 2024. Counseling and physical examinations (height, weight, and posture) were the approaches employed. Nineteen children in grade three participated in the activity. According to the activity findings, there are 42.1% (8 men) and 57.9% (11 women) with an average age of 9 years, 1.322 meters in height, and 28.16 kilograms of weight. The body posture examination results revealed that 36.8% of the students (7 students) had normal posture and 63.2% of the students (12 students) were at risk of developing intermediate posture problems. Based on BMI calculations, 14 pupils account for 73.7% of the underweight population, whereas 5 students make up the normal range. Therefore, it is essential to implement preventative and promotional initiatives in order to raise children's health levels through sustainable practices.

**Keywords:** Posture, Nutrition for Kids, Degree of Health

### Abstrak

Derajat kesehatan pada anak usia SD masih rendah. Hampir 90% siswa alami gangguan muskuloskeletal akibat posisi duduk saat sekolah dan beban tas berlebihan (Pristianto, 2023). Beberapa studi penelitian menunjukkan Indeks Masa Tubuh (IMT) masih dominan pada kategori kurus sekali. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi dan melakukan skrining pada anak usia SD tentang postur tubuh yang baik dan benar serta asupan gizi baik pada siswa SDN Krapyak Lor 01 Pekalongan. Kegiatan dilaksanakan pada Jumat, 17 Mei 2024. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pemeriksaan fisik (tinggi badan, berat badan dan postur tubuh). Peserta kegiatan adalah siswa kelas 3 berjumlah 19 siswa. Secara deskriptif temuan kegiatan menunjukkan bahwa terdapat 42,1% (8 laki-laki) dan 57,9% (11 perempuan) dengan rata-rata usia yaitu 9 tahun, rata-rata tinggi badan yaitu 1,322 m dan rata-rata berat badan yaitu 28,16 kg. Hasil pemeriksaan postur tubuh menunjukkan terdapat 63,2% (12 siswa) beresiko terjadi gangguan postur tubuh dalam tingkat menengah dan 36,8% (7 siswa) normal. Hasil perhitungan IMT menunjukkan terdapat 73,7% (14 siswa) gizi kurus dan 26,3% (5 siswa) normal. Sehingga, perlu dilakukan upaya promotif dan preventif untuk mencapai derajat kesehatan setinggi-tingginya pada anak melalui kegiatan berkelanjutan.

**Kata kunci:** Postur Tubuh, Gizi Anak, Derajat Kesehatan

Submitted: 2024-05-23

Revised: 2024-05-27

Accepted: 2024-06-03

### Pendahuluan

Tingkatan awal untuk pendidikan formal di negara Indonesia ialah Sekolah Dasar (SD). Usia (SD) berkisar dari usia 7 hingga 12 tahun. SD terdiri dari dua tingkatan. Pertama, kelas rendah meliputi kelas 1, 2 dan 3 dengan rata-rata usia 7-9 tahun. Kedua, kelas tinggi meliputi kelas 4,5 dan 6 dengan rata-rata usia 10-12 tahun. Saat sekolah siswa menggunakan alat bantu penunjang aktivitas sekolah berupa tas. Sebagaimana pendapat Erika, dkk (2022) menyatakan bahwa tak jarang siswa membawa banyak benda di dalam tasnya seperti buku mata pelajaran, bekal makanan, baju ganti olahraga dan lainnya. Beban tas sekolah yang berat menjadi faktor munculnya masalah keluhan muskuloskeletal.

Kebiasaan duduk yang tidak tepat pada anak sekolah secara berulangpun dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada area punggung.

Hasil penelitian Pristianto, dkk (2023) menunjukkan bahwa beban tas yang dibawa siswa lebih dari 10% dari berat badan musculoskeletal mereka sebanyak 30,8%. Hampir 90% siswa alami gangguan musculoskeletal seperti keluhan bagian leher, bahu dan punggung atas. Menurut Rahman, dkk (2022) menyebutkan bahwa kebiasaan duduk yang tidak sesuai dan membawa tas dengan beban berat menyebabkan lemahnya saraf yang bekerja. Apabila hal ini terjadi secara berkelanjutan, maka dapat memicu kelainan postur tubuh terutama bagian belakang tubuh anak. Bahkan temuan lain dari Archirda, dkk (2022) dan Widyantari, dkk (2023) menjelaskan bahwa literasi tentang postur tubuh ideal masih kurang baik pada siswa sekolah dasar ataupun remaja di desa.

Selain masalah tersebut, anak usia sekolah dasar juga alami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang cukup cepat (Rizal, 2021). Oleh karena itu, makanan yang mengandung gizi sehat sangat dibutuhkan oleh anak usia SD. Konsumsi makanan sehat dan bergizi pada anak usia SD secara teratur dapat membantu tumbuh kembangnya sehingga mampu memperoleh prestasi belajar yang terbaik. Disisi lain hasil penelitian Widayanti & Zulhamidah (2020) cukup meresahkan, status gizi pada siswa SDN 01 Cempaka Putih menunjukkan IMT dominan pada kategori kurus sekali yaitu sebanyak 58 siswa (54,7%) dari total sampel sejumlah 106 siswa. Dari kedua masalah kesehatan pada anak usia SD tersebut menunjukkan derajat kesehatan pada anak usia SD masih rendah dan perlu upaya peningkatan kesehatan.

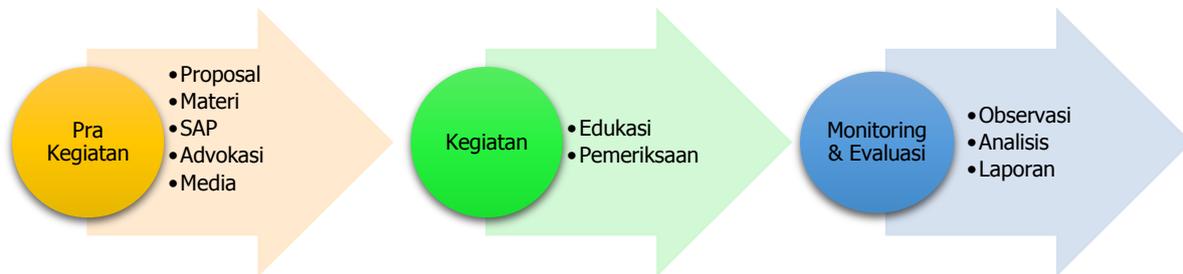
Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di SDN Krpyak Lor 01 Kota Pekalongan. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengedukasi dan melakukan skrining pada anak usia SD terkait dengan postur tubuh yang baik dan benar serta asupan gizi baik untuk anak usia SD. Harapannya, siswa SD mampu menerapkan sikap dan perilaku yang mencegah terjadinya kelainan postur tubuh sedini mungkin serta mampu memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk menunjang masa pertumbuhannya.

## **Metode**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak usia SD tentang postur tubuh yang baik dan benar juga gizi yang sehat. Sebagai penunjang kegiatan penyuluhan, kami melakukan pemeriksaan fisik untuk Tinggi Badan (TB), Berat Badan (BB) dan postur tubuh. Pemeriksaan fisik tersebut menggunakan stadiometer, timbangan dan skoliometer serta daftar hasil pemeriksaan meliputi nama, usia, TB, BB dan postur tubuh. Pemeriksaan postur tubuh dilakukan secara inspeksi dan palpasi dari berbagai sisi (depan, samping dan belakang), pengamatan posisi duduk, berdiri, berjalan dan cara penggunaan tas pada masing-masing siswa. Penyuluhan tentang postur tubuh meliputi fisioterapi, postur tubuh yang baik dan benar, pencegahan dan penanganannya. Sementara itu, penyuluhan tentang gizi yang sehat pada anak usia SD meliputi pentingnya kebutuhan akan gizi pada anak usia SD, sumber makanan untuk penuhi kebutuhan gizi anak usia SD, tips dalam mencukupi kebutuhan gizi pada anak usia SD dan contoh menu makanan yang sehat. Sehingga, kegiatan ini dapat disebut dengan edukasi dan skrining tentang postur tubuh dan gizi anak usia SD.

Edukasi dan skrining tentang postur tubuh dan gizi anak usia SD merupakan kegiatan kolaborasi antara dosen sejumlah 1 orang, asisten laboratorium sejumlah 1 orang dan mahasiswa sejumlah 8 orang. Kolaborasi tersebut merupakan proyek akhir dari mata kuliah praktikum dasar kesehatan masyarakat untuk mahasiswa semester IV Program Studi D-III Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan. Kegiatan ini atas dasar pernyataan kesediaan kerjasama mitra dari Kepala SDN Krpyak Lor 01 yang kita sebut sebagai pimpinan mitra. Edukasi dilaksanakan di SD Negeri Krpyak Lor 01 yang berlokasi di Jalan Jlamprang No.36 Kota Pekalongan Provinsi Jawa Tengah. Seluruh kegiatan diikuti oleh siswa kelas 3 SDN Krpyak Lor 01 dengan jumlah 19 anak serta

didampingi oleh 1 orang guru wali kelasnya. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 17 Mei 2024 mulai pukul 07.00 hingga pukul 10.00 WIB.



**Gambar 1.** Alur Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Postur Tubuh & Gizi pada Anak di SDN Kranyak Lor 01

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui tiga tahapan yaitu pra kegiatan, kegiatan serta monitoring dan evaluasi. Pertama, tahap pra kegiatan merupakan tahapan yang dilaksanakan sebelum kegiatan edukasi postur tubuh dan gizi anak usia SD berlangsung. Tahapan pra kegiatan meliputi penyusunan proposal kegiatan lengkap dengan materi dan strategi penyuluhan yang tertuang didalam Satuan Acara Penyuluhan (SAP), advokasi dengan pimpinan mitra, kolaborasi persiapan tempat, waktu pelaksanaan, media (*LCD, Camera, MMT, Sound System*), hadiah dan lainnya. Kedua, tahap kegiatan meliputi persiapan, pembukaan, sambutan, foto Bersama, pemberian materi, tanya jawab & pembagian hadiah, pemeriksaan dan penutup. Adapun kegiatan secara rinci dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Rincian Kegiatan Edukasi Postur Tubuh & Gizi pada Anak di SDN Kranyak Lor 01

No	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	07.30 – 08.00	Persiapan	<i>All team</i>
2	08.00 – 08.05	<i>Opening</i>	Master of Ceremony: Mahasiswa
3	08.05 – 08.15	Sambutan	Pimpinan Mitra: Kepala Sekolah
4	08.15 – 08.20	Foto Bersama	Dosen, Aslab, Mahasiswa, Mitra (Guru & Siswa kelas 3)
5	08.20 – 08.25	Perkenalan	Mahasiswa
6	08.25 – 08.40	Materi Postur Tubuh	Mahasiswa
7	08.40 – 08.50	Tanya Jawab & Pembagian Hadiah	Mahasiswa
8	08.50 – 09.15	Pemeriksaan	Asisten Laboratorium
9	09.15 – 09.30	Materi Gizi Anak	Dosen
10	09.30 – 09.35	Tanya Jawab & Pembagian Hadiah	Dosen
11	09.35 – 09.45	<i>Closing</i>	Mahasiswa

Ketiga, tahap monitoring dan evaluasi terdiri dari saat kegiatan berlangsung dan pasca kegiatan. Saat kegiatan berlangsung dilakukan observasi hasil pemeriksaan dan tanya jawab kepada siswa terkait materi yang dipaparkan. Sementara itu, monitoring dan evaluasi pasca kegiatan melalui diskusi kendala dan hambatan yang diperinci lagi dalam laporan pertanggungjawaban serta analisis lanjutan dari hasil pemeriksaan.

---

**Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan pra kegiatan dimulai dengan menyusun proposal kegiatan edukasi postur tubuh yang baik dan benar serta gizi pada anak usia SD. Penyusunan dilakukan oleh mahasiswa kemudian disempurnakan oleh dosen. Proposal kegiatan yang disusun merupakan gambaran perencanaan kegiatan sebelum melaksanakan kegiatan meliputi penyusunan latar belakang, pemberian nama kegiatan, menentukan tujuan kegiatan & dasar kegiatan, menentukan sasaran kegiatan, waktu pelaksanaan, sumber dana, susunan panitia kegiatan, menyusun susunan kegiatan beserta rencana anggaran biaya. Proposal kegiatan dilengkapi dengan materi dan SAP. Materi dalam bentuk slide power point lengkap dengan gambar berwarna-warni. SAP terdiri dari tujuan instruksional umum, tujuan instruksional khusus, metode, media dan strategi penyuluhan.

Advokasi dengan pimpinan mitra dilakukan pada tahap pra kegiatan melalui penandatanganan surat pernyataan kesediaan kerjasama oleh kepala sekolah. Advokasi dilakukan untuk menyongsong dukungan kegiatan terkait fasilitas atau sarana prasarana di SD. Hal lain yang dilakukan adalah berkolaborasi mempersiapkan tempat, menentukan waktu pelaksanaan, mendesain *Metromedia Technologies (MMT)* dan lainnya.

Kegiatan diawali dengan agenda persiapan oleh tim pengabdian masyarakat. Hal yang dilakukan yaitu mempersiapkan segala sesuatu sebelum melakukan edukasi di dalam kelas seperti pemasangan LCD, pengondisian peserta edukasi beserta *setting* tempat, pemasangan instrumen pemeriksaan dan pemasangan MMT. Persiapan kurang lebih dilakukan selama 30 menit sebelum acara dimulai. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan *opening* yang berlangsung sekitar 20 menit mulai dari pukul 08.00 sampai dengan 08.20 meliputi sambutan dan foto bersama. Sambutan disampaikan oleh pimpinan mitra yaitu Kepala SDN Krapyak Lor 01.

Sebelum acara inti pemberian materi, tim mahasiswa melakukan pencairan suasana dengan memperkenalkan diri dan menyapa siswa kelas 3. Hal ini bertujuan agar tercipta kedekatan antara siswa dengan tim pengabdian masyarakat. Materi pertama berkisar 15 menit dimulai pukul 08.25 sampai dengan 08.40 dengan topik bahasan tentang postur tubuh yang baik dan benar. Materi pertama dipresentasikan oleh mahasiswa kemudian dilanjutkan dengan sesi kuis tanya jawab serta pembagian hadiah untuk siswa yang mampu menjawab pertanyaan secara benar. Penyampaian materi tersebut ditunjang dengan melakukan demonstrasi penggunaan tas dan postur duduk yang benar. Mahasiswa sebagai peraga kemudian siswa mengikuti instruksinya. Materi kedua berkisar 15 menit dimulai pukul 09.15 sampai dengan 09.30 dengan topik bahasan tentang gizi anak usia SD. Materi kedua dipresentasikan oleh dosen kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab kepada peserta. Saat sesi tanya jawab, mayoritas siswa terlihat sangat antusias memberikan jawaban. Banyak dari peserta edukasi berhasil memperoleh hadiah dari tim. Artinya, setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan ada peningkatan pengetahuan siswa tentang postur tubuh ataupun gizi anak melalui jawaban benar dari setiap pertanyaan (kuis).



**Gambar 1.** Foto Kegiatan

Pemeriksaan dilakukan bersamaan dengan penyampaian kedua materi. Teknis pemeriksaan secara bergantian, dua siswa dipanggil untuk diperiksa TB, BB dan postur tubuhnya serta didata usia siswa tersebut dan seterusnya. Pemeriksaan dilakukan oleh mahasiswa didampingi asisten laboratorium. Hasil pemeriksaan dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Pemeriksaan pada Siswa Kelas 3 di SDN Krpyak Lor 01

Responden	Jenis Kelamin	Usia (th)	TB (m)	BB (kg)	IMT (kg/m <sup>2</sup> )	Postur Tubuh (°)
1	Laki-laki	9	1,30	24	14,20	5
2	Perempuan	9	1,38	25	13,13	4
3	Laki-laki	9	1,25	24	15,36	5
4	Perempuan	9	1,34	27	15,04	6
5	Perempuan	9	1,40	39	19,90	5
6	Laki-laki	10	1,42	40	19,84	5
7	Perempuan	9	1,41	39	19,62	1
8	Perempuan	8	1,34	38	21,16	1
9	Perempuan	9	1,31	26	15,15	5
10	Perempuan	8	1,25	21	13,44	0
11	Perempuan	9	1,25	24	15,36	2
12	Laki-laki	9	1,35	25	13,72	4
13	Laki-laki	9	1,36	25	13,52	5
14	Perempuan	9	1,24	20	13,01	1
15	Laki-laki	9	1,34	39	21,72	2
16	Laki-laki	10	1,23	20	13,22	1
17	Laki-laki	9	1,35	25	13,72	4
18	Perempuan	9	1,27	25	15,50	5
19	Perempuan	9	1,33	29	16,39	4

Hasil pemeriksaan diatas kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan SPSS versi 21.0 kemudian hasilnya menunjukkan bahwa total responden sejumlah 19 siswa kelas 3 SDN Krpyak Lor 01 yang berpartisipasi pada tahap pemeriksaan dalam kegiatan edukasi postur tubuh dan gizi anak usia SD. Menurut jenis kelamin, terdapat 42,1% (8 siswa) responden laki-laki dan 57,9% (11 siswi) responden perempuan. Sementara itu, rata-rata usia responden berada pada angka 9 tahun dengan usia minimum adalah 8 tahun dan usia maksimum adalah 10 tahun. Adapun rata-rata TB responden mencapai 1,322 m dengan TB minimum adalah 1,23 m dan TB maksimum adalah 1,42 m. Rata-rata BB responden mencapai angka 28,16 kg dengan BB minimum adalah 20 kg dan BB maksimum adalah 40 kg.

**Tabel 3.** Analisis Kriteria Postur Tubuh

No	ATR ( <i>Angle of Trunk Rotation</i> )	Interpretasi	n	%
1	0 <sup>0</sup> - 3 <sup>0</sup>	Normal	7	36,8
2	4 <sup>0</sup> - 6 <sup>0</sup>	Dalam tingkat menengah	12	63,2
3	≥ 7 <sup>0</sup>	Kemungkinan tinggi menderita skoliosis	-	-
Total			19	100

Sumber: W.P Bunne (1984)

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa terdapat 63,2% (12 siswa) memiliki kriteria beresiko terjadi gangguan postur tubuh dalam tingkat menengah dan sisanya 36,8% (7 siswa) memiliki kriteria postur tubuh yang normal atau ideal. Berdasarkan Zaenovita, dkk (2023), lama duduk antara 4-7 jam ditambah dengan kursi duduk siswa yang kurang ergonomis dapat mengakibatkan pergeseran postur serta kondidi otot yang tegang di area tulang belakang. Kondisi demikian juga dipengaruhi oleh penggunaan tas dengan posisi tidak benar dan beban berlebihan pada anak sekolah. Tidak sedikit penelitian mengidentifikasi pola postur pada tubuh anak sekolah terbukti masih tinggi prevalensi pergeseran *antero-posterior* dan *lateral* area tulang belakang.

**Tabel 4.** Analisis Kriteria IMT

No	IMT	Interpretasi		n	%
1	< 17,0	Kurus	Kekurangan BB tingkat berat	14	73,7
2	17,0 – 18,4		Kekurangan BB tingkat ringan	-	-
3	18,5 – 25,0	Normal	Ideal	5	26,3
4	25,1 – 27,0	Gemuk	Kelebihan BB tingkat ringan	-	-
5	> 27,0		Kelebihan BB tingkat berat	-	-
Total				19	100

Sumber: P2PTM Kementerian Kesehatan RI

Berdasarkan tabel diatas dapat disebutkan bahwa terdapat 73,7% (14 siswa) kekurangan BB tingkat berat dan sisanya 26,3% (5 siswa) memiliki IMT normal. IMT merupakan teknik pengukuran yang cukup objektif pada pengujian hubungan BB dengan TB anak sekolah karena bermanfaat untuk melihat risiko masalah kesehatan bagi anak usia SD. Menurut perhitungan IMT merupakan perbandingan BB (kg) dibagi dengan TB kuadrat (m). Sebagaimana hasil penelitian Idris, dkk (2023) menyebutkan bahwa secara signifikan ada korelasi antara kebiasaan sarapan pagi, aktifitas fisik dan kebiasaan jajan dengan IMT anak sekolah dengan peluang risiko 61 kali pada kebiasaan jajan yang menyebabkan ketimpangan IMT. Realitanya, tidak sedikit kita temui jajanan tidak sehat seperti jajanan yang mengandung zat kimia berbahaya, jajan digoreng dimana minyaknya digunakan secara berulang hingga makanan cepat saji di lingkungan sekolah. Hal demikian menyebabkan kebutuhan nutrisi untuk tumbuh kembang tubuh dan otak tidak tercukupi secara baik. Hasil pengukuran pada tabel 4 masih banyak ditemukan anak SD usia 8-10 tahun dengan kategori status gizi kurus atau mengalami kekurangan gizi (73,7%). Menurut Muchtar, dkk (2023) & Aulia, Jinan (2022) menjelaskan bahwa anak usia SD dengan status gizi kurang cenderung mudah terinfeksi penyakit sebab imunitasnya jauh lebih rendah. Imunitas anak akan terbentuk manakala asupan gizinya cukup. Hasil penelitiannya Saida, dkk (2023) juga menekankan bahwa anak SD merupakan kelompok yang rawan alami gizi kurang. Penyebabnya adalah asupan gizi yang kurang seimbang, ekonomi rendah dan rendahnya literasi orang tua tentang gizi seimbang.

Adapun kendala atau hambatan yang ditemui saat pelaksanaan pengabdian masyarakat tidak terlalu mengganggu jalannya kegiatan hanya saja ada sedikit kesulitan dalam mengendalikan suasana saat siswa berebutan hendak menjawab kuis. Hal demikian merupakan bentuk antusias yang sangat tinggi dari siswa. Namun demikian, keberhasilan kegiatan dapat tercapai secara baik.

**Kesimpulan**

Edukasi dan skrining dengan topik postur tubuh serta gizi anak usia SD merupakan kolaborasi pengabdian masyarakat untuk pertama kalinya antara tim civitas akademika UNIKAL dengan mitra SDN 01 Krapyak Lor. Hasil temuan kegiatan menunjukkan masih banyak siswa SD usia 8-10 tahun beresiko terjadi masalah postur tubuh dalam tingkat menengah dan status gizi kurus atau mengalami kekurangan gizi. Oleh karena itu, kedua permasalahan kesehatan tersebut sebaiknya dilakukan upaya

promotif dan preventif untuk menunjang derajat kesehatan setinggi-tingginya pada anak melalui kegiatan berkelanjutan.

### Daftar Pustaka

- Archirda, N., Amelza, N., Aqilah, W., Khatimah, N. S., & Adi, Y. (2022). Upaya Promotif & Preventif Gangguan Posur pada Anak Usia 11-13 Tahun di SDN Mustikasari IV Kota Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 1 (2), 75–80.
- Aulia, J. N. (2022). Masalah gizi pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Media Husada*, 11(April), 22–26.
- Erika, K. A., R, A. P., Asri, R. M., & Azzahra, N. I. (2022). Demonstrasi Postur Tubuh Yang Baik Dan Benar Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi*, 3 (2), 104–109.
- Idris, Nursiah, A., Fatmawati, & Syarif, I. (2023). Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Anak Usia 6-12 Tahun di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5 (1), 139–146.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.36590/jika.v5i1.500>
- Muchtar, F., Rejeki, S., Batara, S. E., & Shaleh, R. (2023). Pengukuran dan Penilaian Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 100 Kendari Menggunakan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur. *Jurnal Andi Mas Adzki*, 04 (01), 142–153.
- Pristianto, A., Fadhlika, K. R., Safitri, E. F., Utami, P. S. ., Kirani, Y. S., & Nadhirah, S. (2022). Program Preventif Kelainan Postur pada Siswa dan Siswi di MIM Digdaya Bolon. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2 (3).
- Pristianto, A., Setya, P., Utami, W., Gamal, A. A., & Amri, N. D. (2023). Upaya Preventif Gangguan Postur Pada Siswa dan Siswi SDN 2 Gonilan Dengan Media Boneka Karakter Tangan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4 (4), 3570–3577.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6774>
- Putu, D., Widyantari, R., Ayu, G., Laksmi, P., & Paramurthi, I. A. P. (2023). Gambaran Pengetahuan Postur Tubuh yang Baik Pada Remaja di Desa Pelaga. *Indonesian Journal of Physiotherapy Research and Education*, 4 (1), 41–44.
- Rahman, I., K, F. M., Wea, G., & Rahmawati, M. (2022). Pemberian Edukasi Tentang Postur Tubuh yang Baik dalam Menjaga Kesehatan Tulang Belakang pada Siswa SDN 2 Cililin. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (JUPED)*, 1, 32–37.
- Rizal, S. (2021). Perkembangan Fisik Anak Usia Dasar. *Jurnal Pedidikan Dan Dakwah*, 3 (September), 366–383.
- Saida, Sukurni, Rahmawati, & Sukmadi, A. (2023). Screening Status Nutrisi pada Anak Sekolah Dasar di SDN 51 Kendari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Meambo*, 2 (2), 84–88.
- Widayanti, E., & Zulhamidah, Y. (2016). Status Gizi Berdasarkan Nilai Indeks Massa Tubuh pada Siswa SDN Cempaka Putih 01 Jakarta. *Artikel Pemakalah Paralel Isu-Isu Strategis Sains, Lingkungan Dan Inovasi Pembelajarannya*, 756–760.
- Zainovita, E., Pratiwi, Y. R., Agustyaningsih, N. A., & Fadhilah, S. (2023). Edukasi Postur Tubuh yang Baik dan Benar saat Duduk untuk Mencegah Perubahan Postur Tulang Belakang. *DIANDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2 (2), 14–20.