



Al Mustafa  
Open  
University

# Pendidikan dan Kesehatan Jasmani

Pertemuan 9

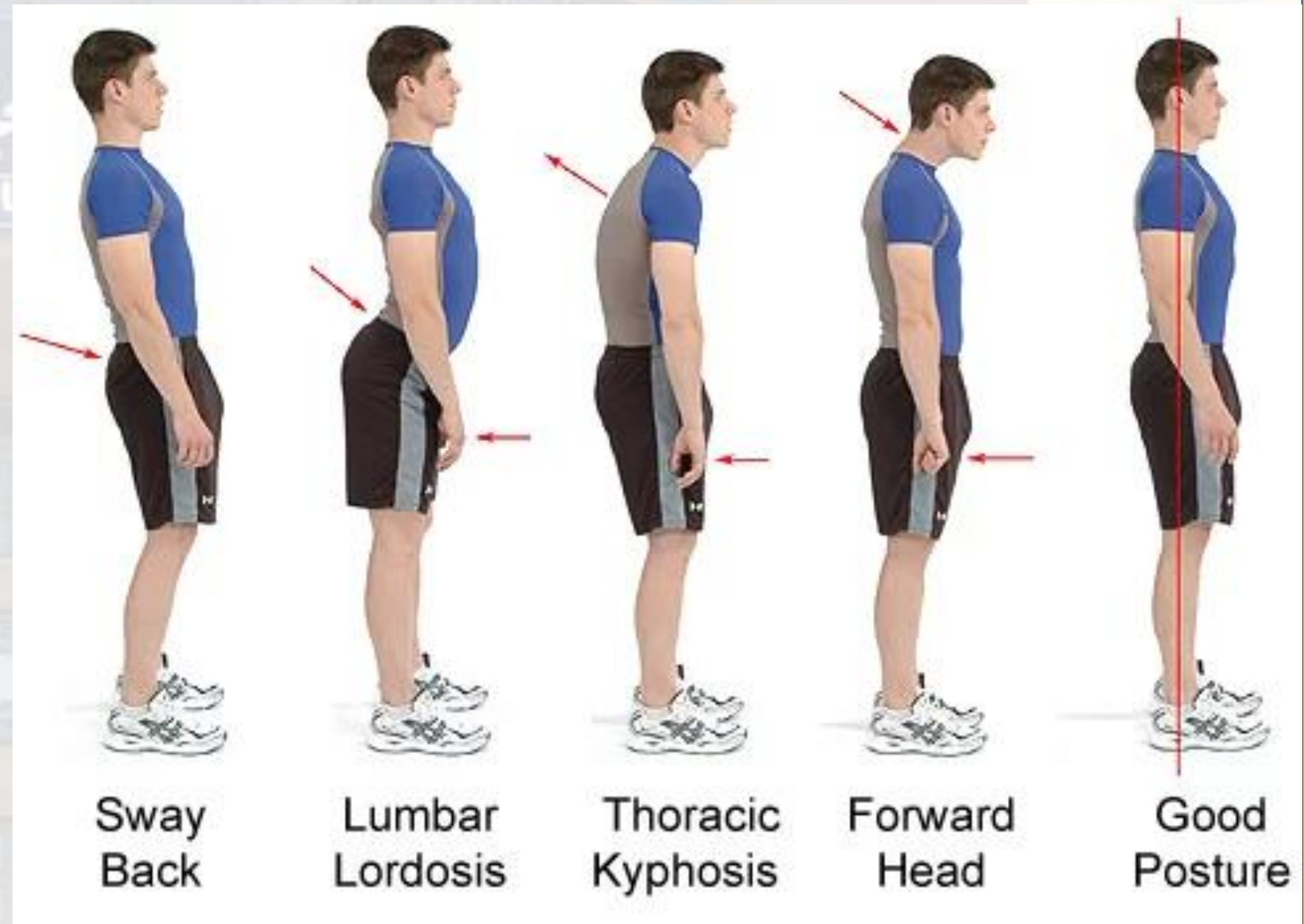
**Prinsip-prinsip Kondisi Badan yang Sehat,  
Ketidaknormalan Badan,  
dan Langkah-langkah Tindakan Korektif (1)**

Zahra Nurafika

[mouindonesia.com](http://mouindonesia.com)

## Kelainan Postur Tubuh

Kelainan postur tubuh terjadi ketika posisi tubuh menyimpang dari bentuk idealnya, baik karena faktor bawaan, kebiasaan buruk, atau kelemahan otot.





# Penyebab Munculnya Kelainan Postur

Secara umum, faktor-faktor utama penyebab kelainan postur tubuh antara lain:

1. Gangguan **genetik** atau kelainan bawaan seperti skoliosis (kelainan tulang belakang) dan kaki datar.
2. Penyakit dan **cedera** yang menimbulkan masalah ortopedi atau gangguan pada sistem saraf, otot, dan sendi.
3. Kurangnya aktivitas fisik yang menyebabkan **kelemahan otot** dan memicu kelainan postur.
4. **Kebiasaan buruk** dalam berdiri, berjalan, duduk, serta cara mengangkat benda berat.
5. Penggunaan pakaian atau **peralatan yang tidak sesuai**, seperti sepatu, kursi, atau meja yang tidak ergonomis.
6. **Kurangnya rangsangan pertumbuhan** seperti pencahayaan, udara segar, dan nutrisi yang memadai.
7. **Kelebihan berat badan** yang dapat menyebabkan kelainan seperti kaki datar atau lengkung pinggang berlebih.
8. **Faktor psikologis dan budaya**, misalnya rasa malu berlebihan atau kebiasaan menundukkan kepala yang dapat menyebabkan punggung bungkuk.



## **Dampak Kelainan Postur**

Dampak dari postur tubuh yang tidak baik dapat ditinjau dari tiga aspek:

- a) Fisik dan fisiologis
- b) Psikologis dan kepribadian
- c) Sosial



## Dampak yang Ditimbulkan:

- **Kelelahan otot dan konsumsi energi meningkat**, terutama pada penderita kaki datar atau punggung bungkuk.
- **Perubahan bentuk sendi**, ligamen menjadi pendek/panjang tidak normal, serta tekanan tidak wajar pada lutut dan tulang belakang.
- **Ketidakseimbangan biomekanik**, menurunkan efisiensi sistem pergerakan tubuh (sistem tuas).
- **Menurunnya kebugaran fisik**, termasuk reaksi tubuh, kelincahan, dan kekuatan otot.
- **Masalah psikologis dan sosial**, seperti rendahnya kepercayaan diri akibat postur tubuh yang tidak menarik.
- **Gangguan organ dalam**, termasuk sistem kardiovaskular, hati, dan lainnya, terutama pada hiperkifosis dan hiperlordosis.
- **Produktivitas menurun**, karena keterbatasan gerak atau rasa sakit yang mengganggu aktivitas harian.
- **Nyeri kronis pada saraf, otot, dan sendi**, yang dapat berujung pada kebutuhan alat bantu, operasi, atau perawatan medis lanjutan.

# Kelainan postur tubuh

## Kelainan Tulang Belakang

- Lordosis Servikal
- Kifosis Torakal
- Lordosis Lumbal
- Skoliosis

## Kelainan Tubuh Bagian Bawah

- Genu Varum
- Genu Valgum
- Flat Foot
- **Hallux Valgus**

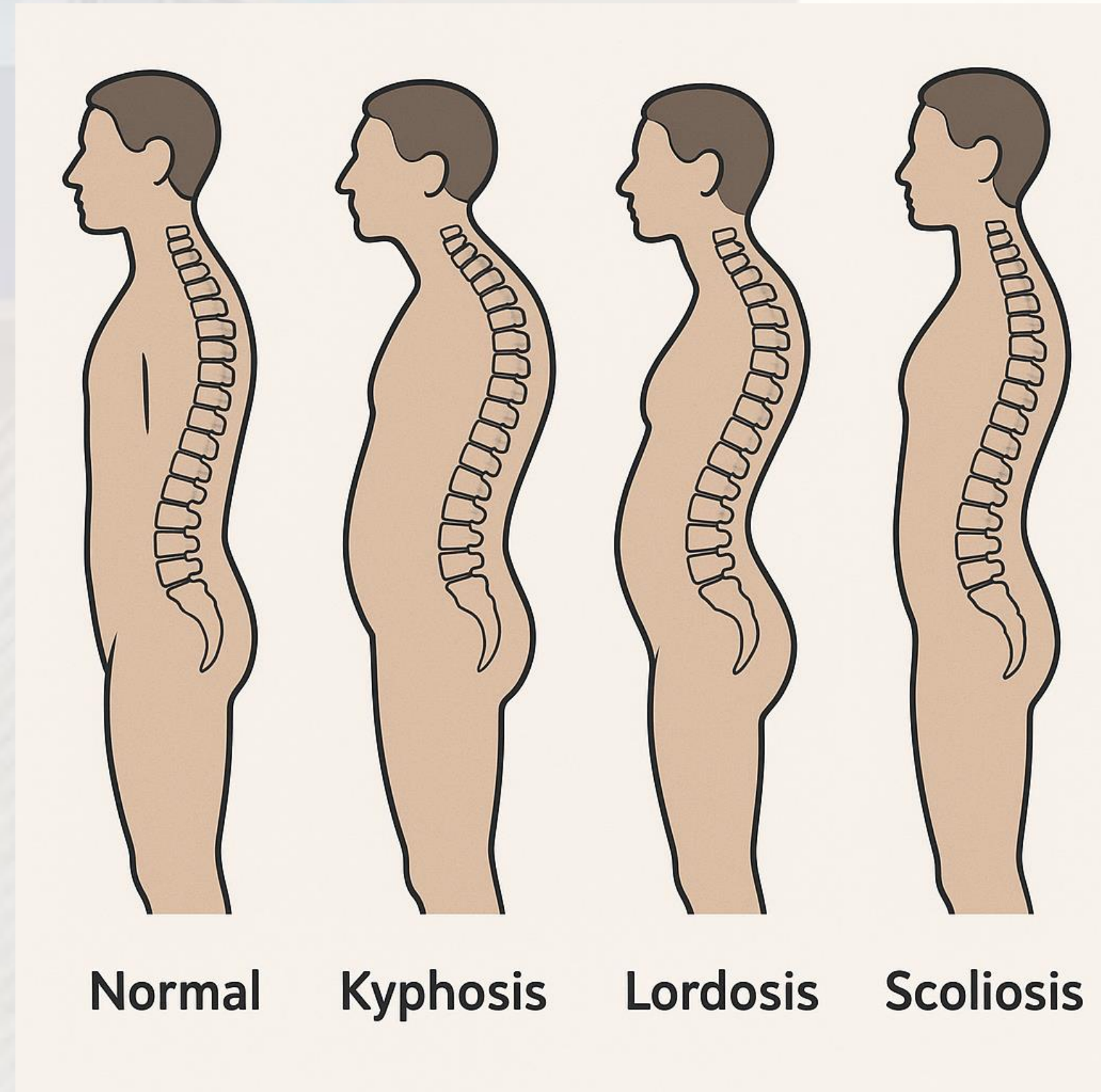




## Kelainan pada Tulang Belakang (Vertebra)

### Struktur dan Fungsi Tulang Belakang:

- Tersusun atas ruas-ruas tulang (vertebra/spondylus) yang dihubungkan oleh diskus, ligamen, dan otot.
- Berfungsi untuk:
  - 1. Menopang tubuh** dan memungkinkan mobilitas.
  - 2. Melindungi sumsum tulang belakang** sebagai bagian dari sistem saraf pusat.
  - 3. Menyerap guncangan** yang diterima tubuh.

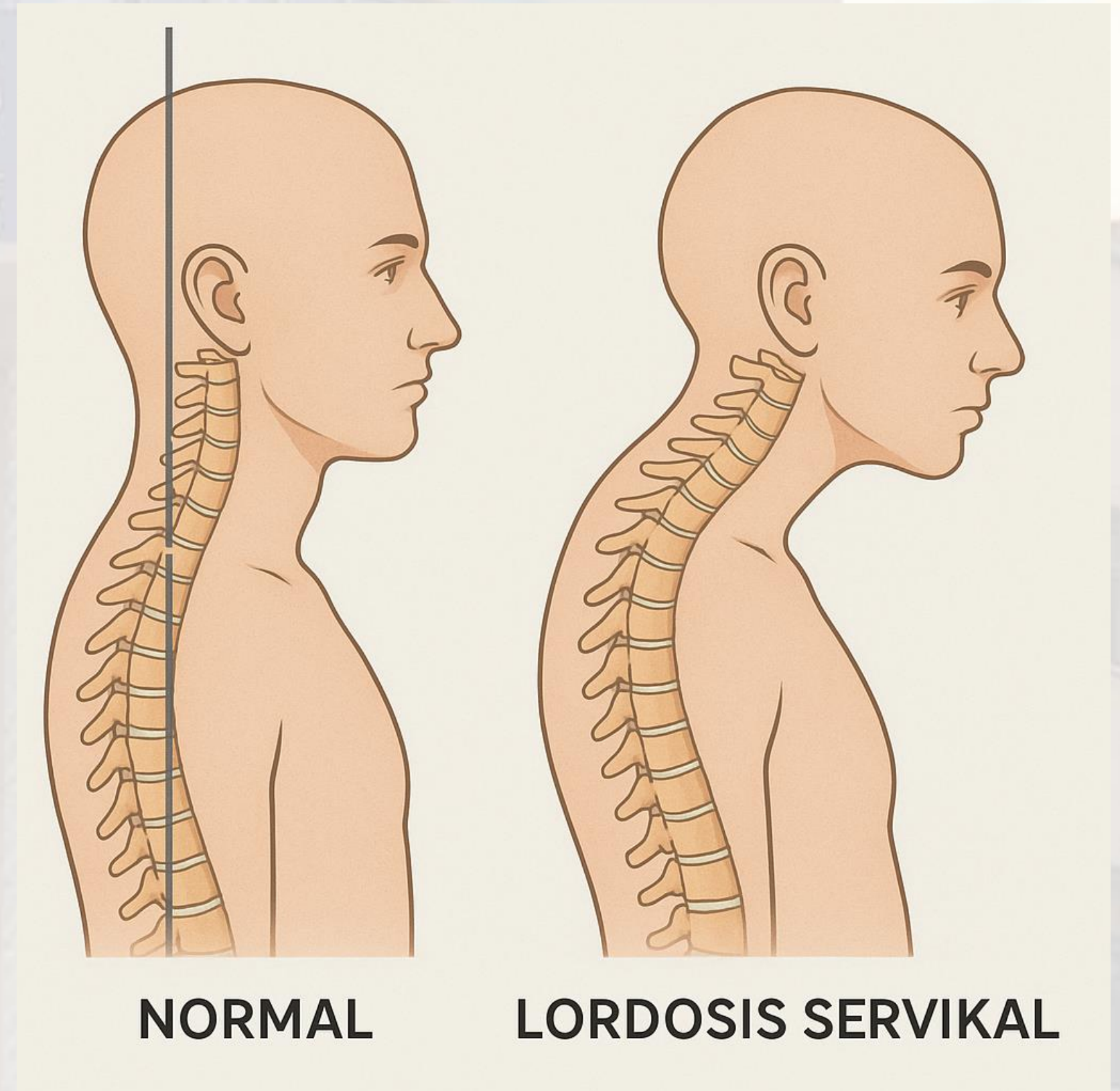




## Kelainan Leher Menunduk ke Depan (Lordosis Servikal)

### Ciri Umum Lordosis Servikal:

- Kepala seharusnya sejajar dengan batang tubuh dan bahu (dilihat dari garis **plumb line**).
- Pada penderita lordosis servikal, kepala terlalu condong ke depan, dan dagu menjulur.
- Evaluasi postur dilakukan dengan mengamati posisi kepala secara keseluruhan dari samping.





## Penyebab & Gejala:

- **Gravitasi** membuat kepala cenderung tertarik ke depan.
- **Otot leher bekerja keras** menjaga posisi kepala tetap seimbang.
- Lebih umum pada:
  - **Penderita rabun dekat atau tunanetra**
  - **Orang yang sering tidur dengan bantal tinggi**
- **Sekitar 50% kelainan tulang belakang terjadi di area servikal.**
- Dapat menyebabkan:
  - **Bentuk tubuh tidak proporsional**
  - **Kelainan tulang dada**
  - **Risiko cedera meningkat**

## **Saran Perbaikan Postur Leher:**

- 1. Perbaiki posisi tidur, hindari bantal terlalu tinggi.**
- 2. Latihan membawa buku di atas kepala untuk melatih keseimbangan postur.**
- 3. Latihan penguatan otot leher untuk menarik kepala kembali ke posisi normal.**



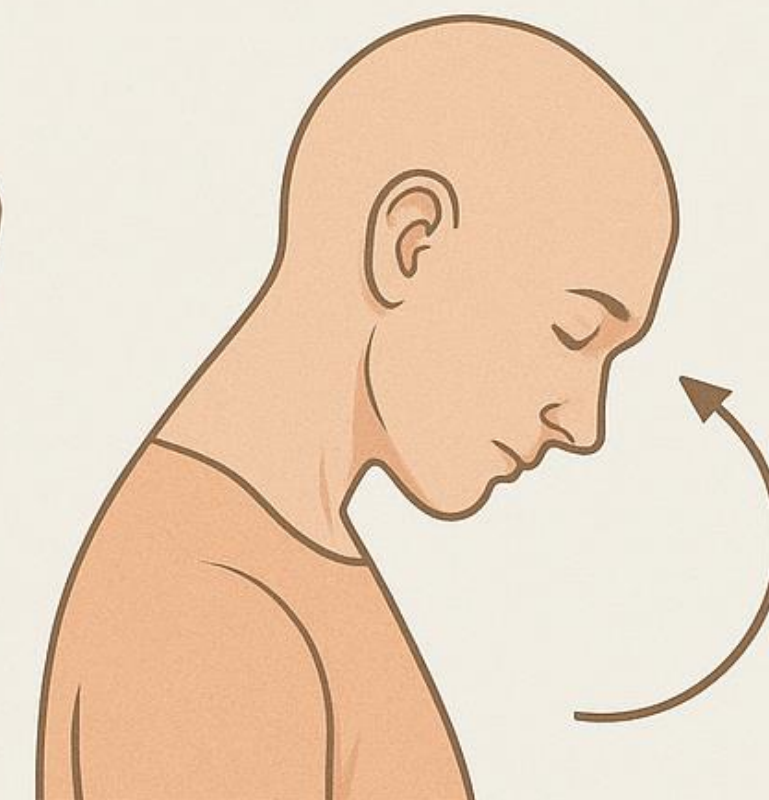
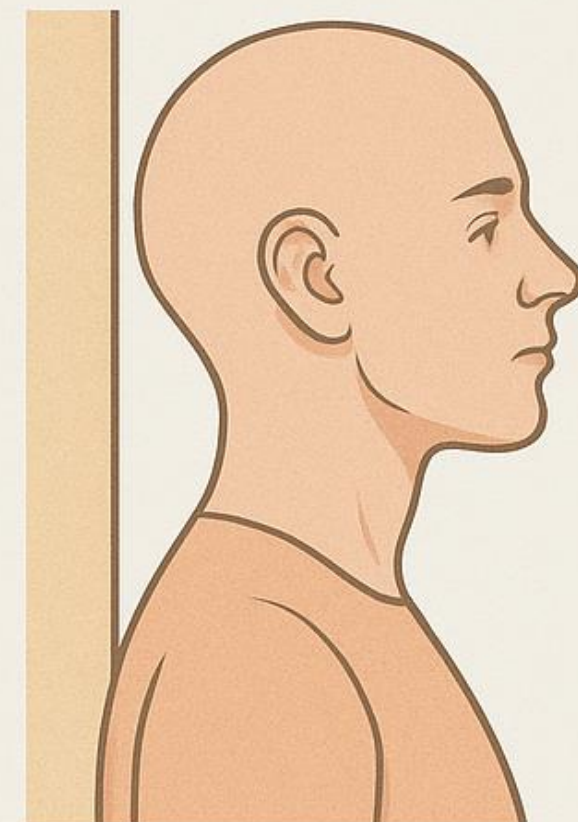
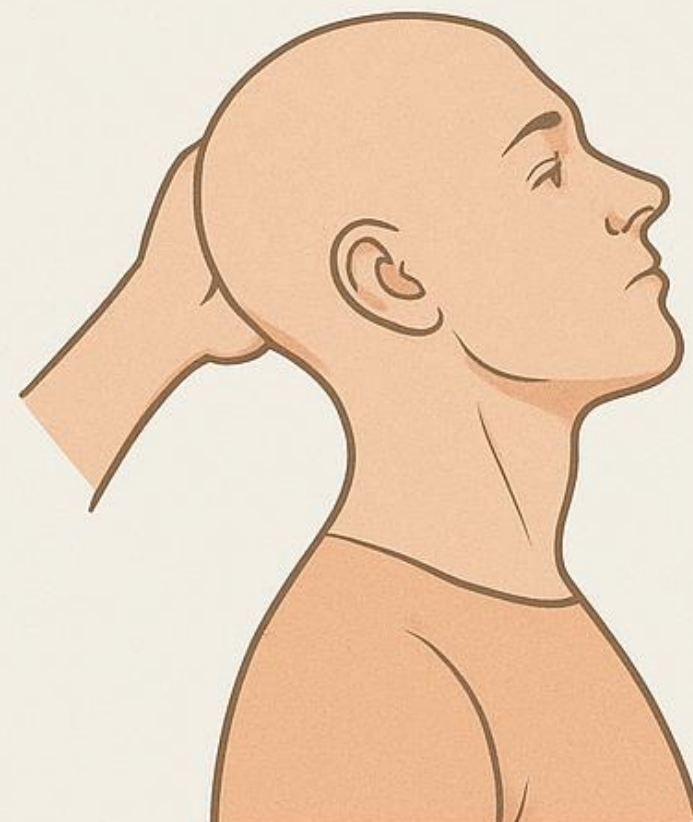
## Latihan Korektif yang Dianjurkan:

**1. Mendorong kepala ke belakang** untuk meregangkan otot depan leher.

**2. Menekan kepala ke dinding** sambil berdiri 5–10 cm dari dinding.

**3. Tahan tangan di belakang kepala** sambil kepala didorong ke belakang dan atas.

**4. Rotasi leher terbatas,** setengah lingkaran ke depan dan ke belakang (hindari rotasi penuh).

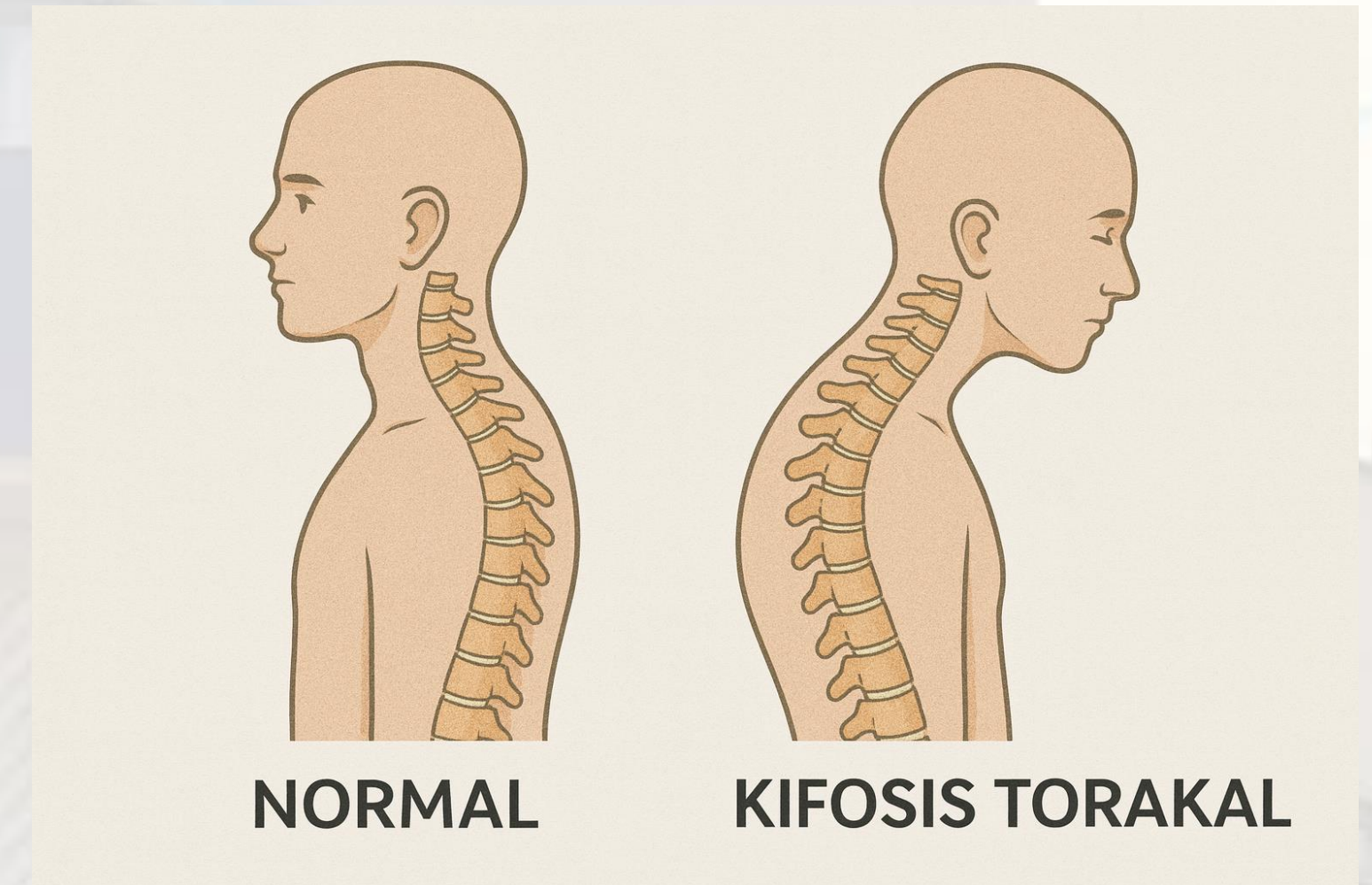




# Kelainan Punggung Bungkuk (Kifosis Torakal)

## Definisi dan Jenis Kifosis:

- Kifosis adalah **kelengkungan berlebih pada tulang belakang bagian torakal (punggung)**.
- Terdapat dua jenis:
  - **Kifosis reversibel**: bisa diperbaiki.
  - **Kifosis irreversibel**: bersifat permanen (akibat faktor genetik/bawaan).





## Penyebab Kifosis Reversibel:

- Postur tubuh yang salah saat bekerja/beristirahat.
- Lemahnya otot pelurus tulang belakang akibat kurang aktivitas fisik.

## Gejala dan Dampak:

- Mengurangi ruang rongga dada → gangguan sistem pernapasan.
- Kelelahan otot dan keterbatasan gerak.
- Kepala condong ke depan.
- Risiko cedera saraf dan sumsum tulang belakang.
- Penampilan tubuh menjadi **tidak proporsional dan kurang menarik**.

## **Saran Penanganan:**

- 1. Tingkatkan mobilitas sendi bahu dan regangkan otot dada depan.**
- 2. Perkuat otot punggung atas agar bahu tertarik ke belakang.**
- 3. Tingkatkan kebugaran umum dan kapasitas paru-paru lewat latihan rutin.**



# Latihan Korektif untuk Kifosis Reversibel:

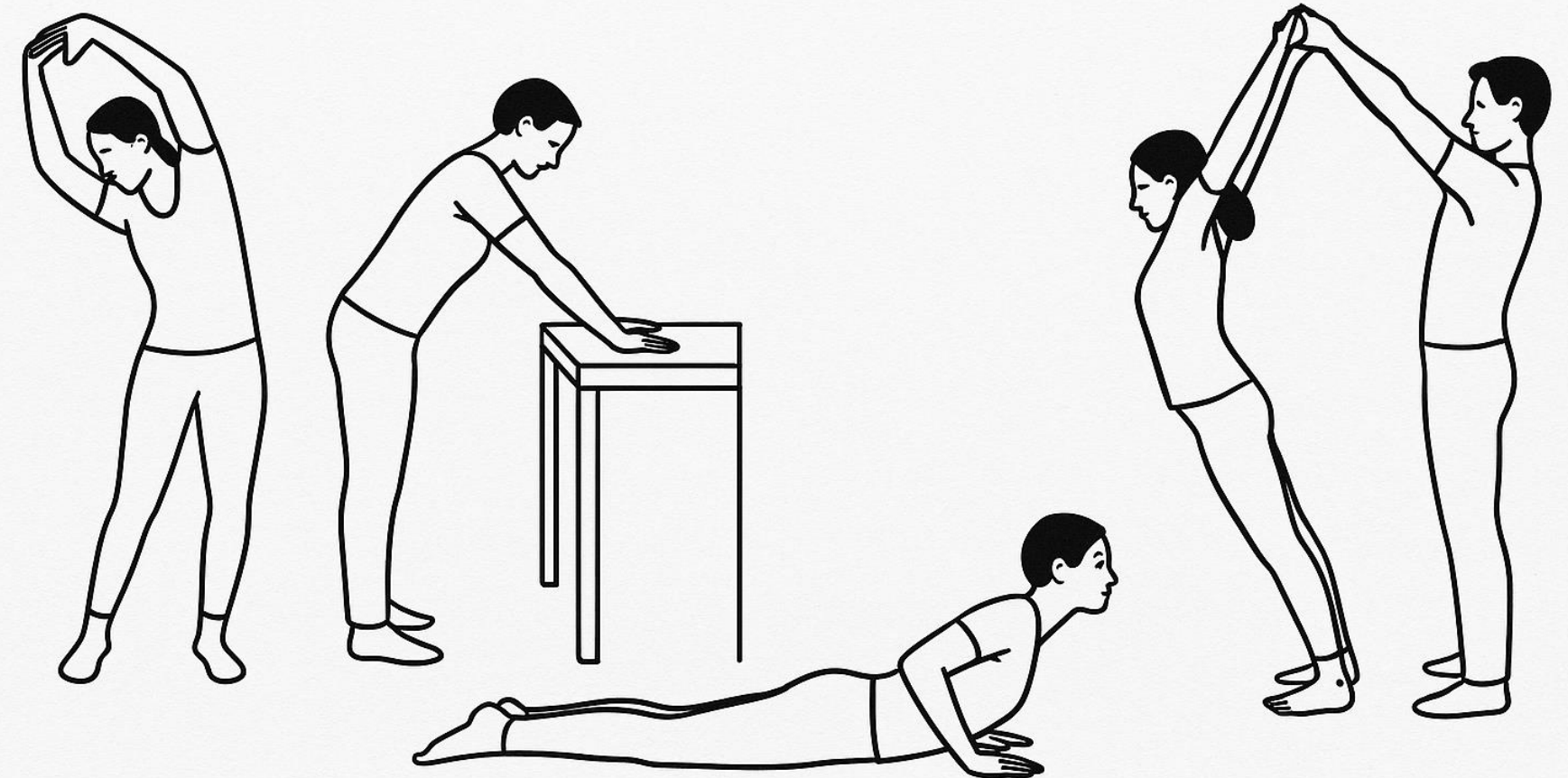
**1. Gerakan menyamping:** Berdiri, angkat tangan ke atas, tekuk tubuh ke kanan dan kiri secara bergantian.

**2. Stretching dada depan:** Tangan di atas meja, dorong dada ke bawah, lalu kembali.

**3. Superman pose:** Telungkup, angkat tangan & dada, kaki tetap di lantai.

**4. Latihan berpasangan:** Berdiri membelakangi dan saling menarik tangan ke belakang, bergantian.

## Latihan Korektif



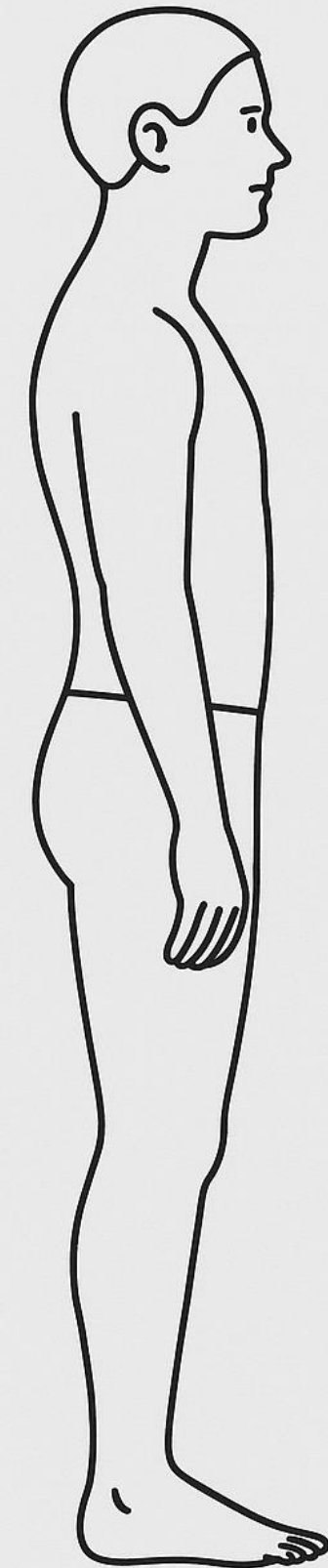
## Kelainan Tulang Belakang Bengkok ke Dalam (Lordosis Lumbal)

- **Lordosis lumbal** adalah kelengkungan berlebihan pada tulang belakang bagian pinggang.
- Tampak dari samping dengan ciri **tonjolan dan kelonggaran perut**.
- Dapat dikenali menggunakan **garis tegak lurus (plumb line)** saat evaluasi postur.

## Lordosis Lumbal



Lordosis



Normal



## **Penyebab Umum:**

Penyakit tertentu atau **dislokasi sendi panggul bawaan**

**Obesitas**, perut buncit

**Kelemahan otot pinggang**

Adanya **kifosis** (punggung bungkuk)

**Kurang bergerak**

**Kebiasaan postur tubuh yang buruk**, seperti duduk atau istirahat terlalu lama

## Latihan Korektif dan Terapi:

- **Latihan Merangkak:**

Posisi tangan dan lutut di lantai. Lakukan gerakan lengkung ke bawah dan dorong ke atas (seperti kucing-meregang).

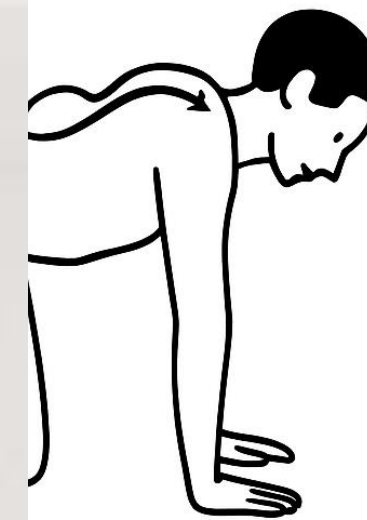
- **Latihan Duduk Tarik Kaki:**

Duduk, kaki lurus ke depan. Tarik satu kaki ke dada, pegang tumit, lalu luruskan kembali.

- **Latihan Duduk Angkat Kaki:**

Duduk, angkat kedua kaki tanpa menyentuh lantai.

Tarik kaki ke dalam tubuh, lalu ulangi. Tangan bisa di lantai atau di samping tubuh.



Latihan  
Merangkak



Latihan Duduk  
Tarik Kaki



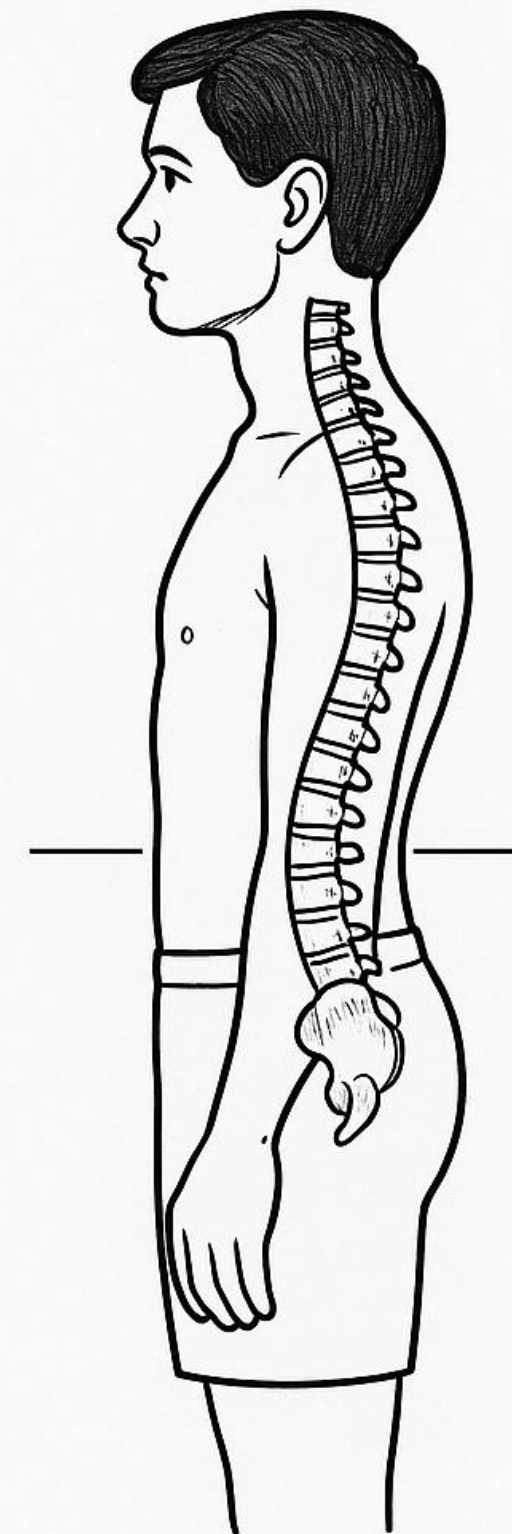
Latihan Duduk  
Angkat Kaki



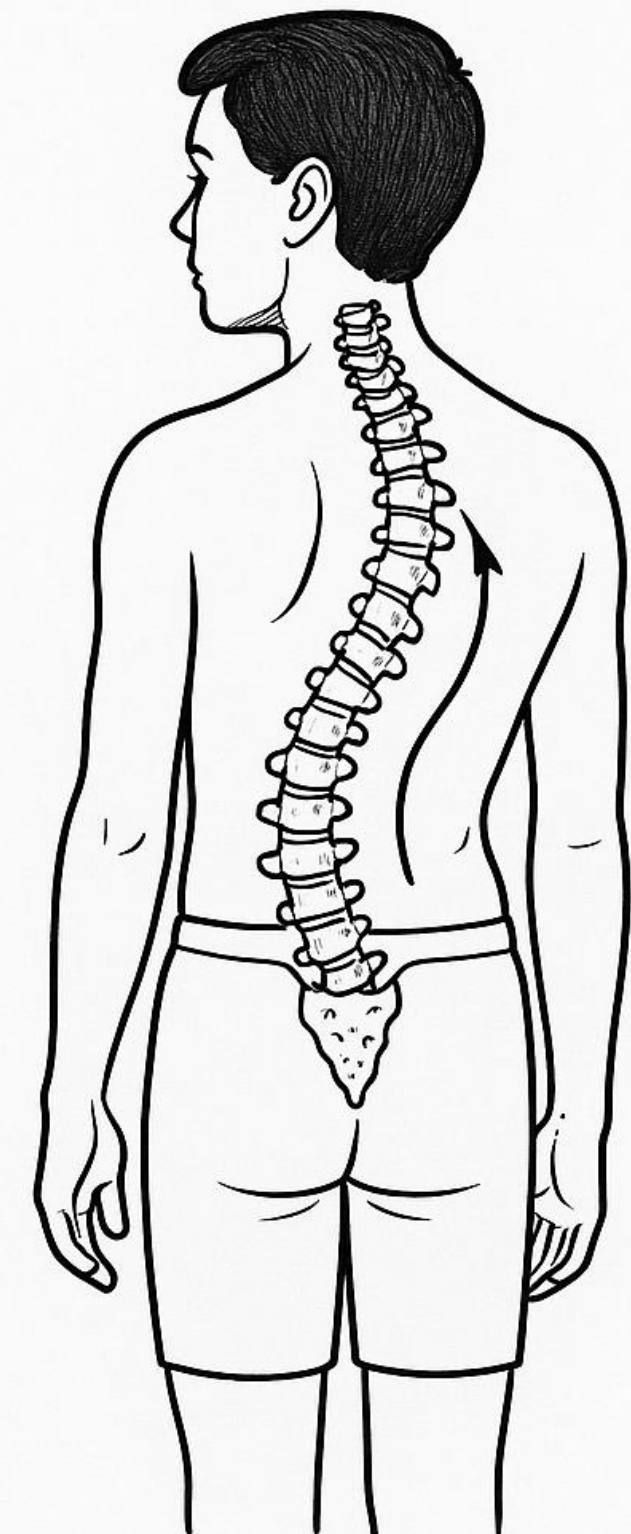
# Skoliosis (Kelainan Tulang Belakang ke Samping)

## Pengertian:

- Skoliosis adalah kelengkungan tulang belakang ke samping berbentuk **huruf C atau S**.
- Hampir semua orang memiliki sedikit deviasi tulang belakang.
- Kondisi parah** dapat memengaruhi **bahu, panggul, dan cara berjalan**.



Normal Spine



Scoliotic Spine



## **Penyebab:**

- **Kaki tidak sejajar** (salah satu lebih pendek).
- **Kebiasaan membawa beban** dengan satu sisi tubuh terlalu lama.
- **Postur tubuh yang buruk.**
- **Skoliosis struktural** (lebih serius) bisa disebabkan oleh:
  - **Tumor**
  - **Kelainan tulang belakang**
  - **Faktor genetik atau bawaan**
- **Lebih sering terjadi pada:**
  - **Perempuan**
  - **Atlet dengan gerakan asimetris** (contoh: pelempar tombak)

## **Dampak:**

- **Gangguan fungsi pernapasan**
- **Postur tubuh terlihat tidak seimbang**

## Latihan Fisik untuk Skoliosis Ringan:

### 1. Latihan Perahu:

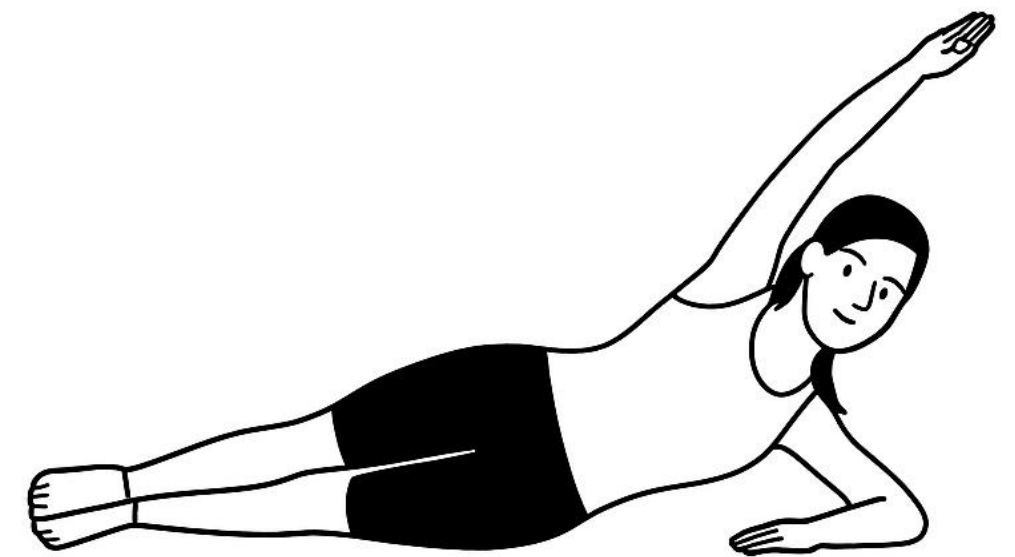
Tengkurap, tangan ke depan, kaki ke belakang  
Gerakan mengayun seperti perahu

### 2. Latihan Posisi Menyamping (untuk skoliosis C):

Berbaring menyamping sesuai arah lengkungan  
Angkat tubuh bagian atas dan tangan



Latihan Perahu



Latihan Posisi Menyamping  
(untuk skoliosis C)

### 3. Latihan Gantung (untuk skoliosis S):

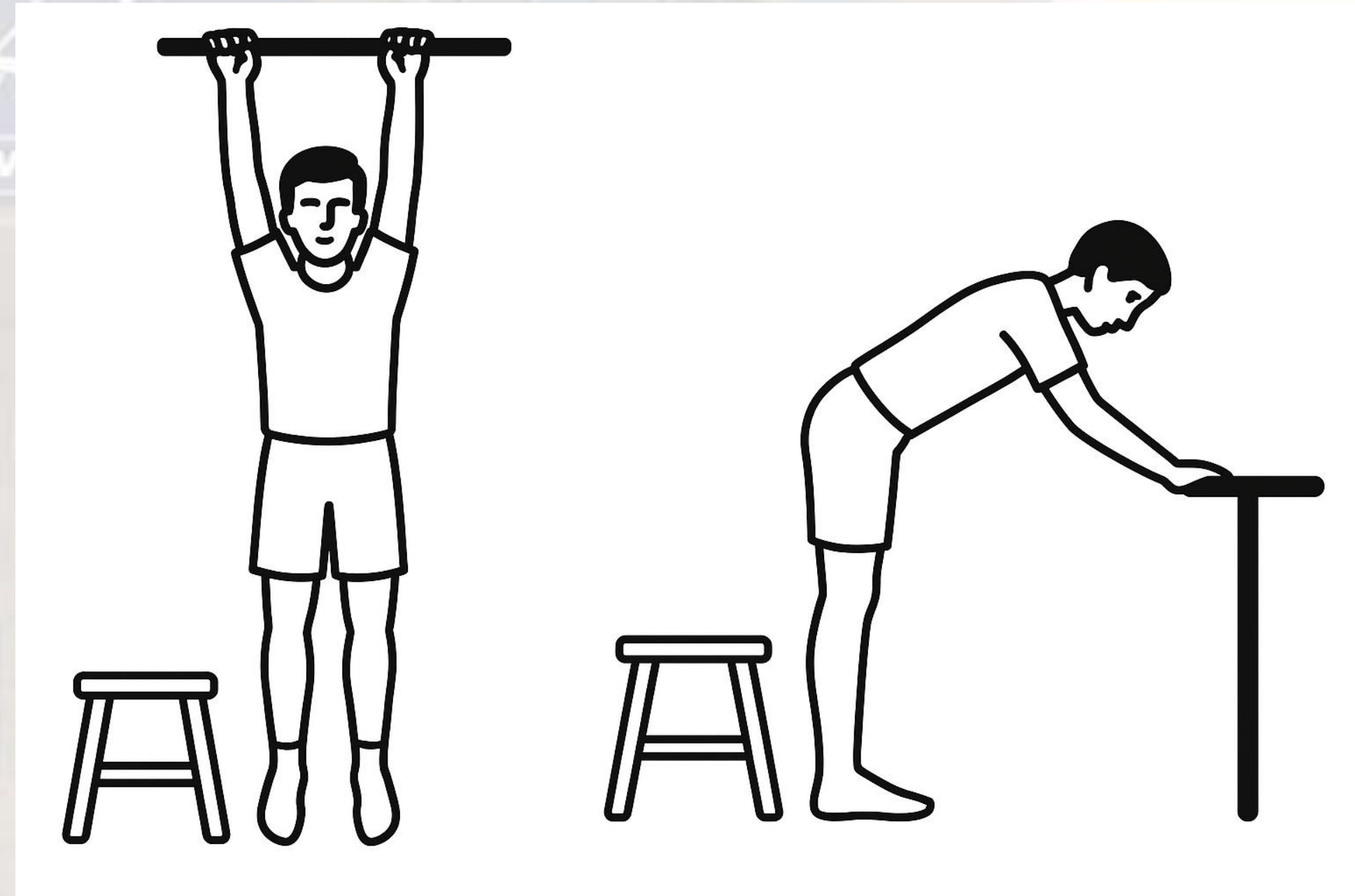
1. Gantung pada palang/ring dengan lengan lurus
2. Gunakan bangku agar tidak meloncat

### 4. Latihan Tekan ke Bawah:

1. Berdiri di samping palang setinggi pinggang
2. Tekan tangan ke bawah untuk peregangan tulang belakang

### Catatan Penting:

- Olahraga renang, terutama gaya punggung, sangat efektif untuk membantu koreksi skoliosis.





## **Saran Umum untuk Melindungi Tulang Belakang:**

1. Hindari berada dalam satu posisi terlalu lama; ubahlah posisi secara berkala.
2. Duduklah dekat dengan pekerjaan yang sedang dilakukan.
3. Gunakan kursi yang memungkinkan telapak kaki menyentuh lantai dengan baik (hindari kursi yang terlalu rendah).
4. Pilih kursi yang memiliki sandaran untuk menopang lengkungan punggung bawah.
5. Jaga postur tubuh yang baik saat mengemudi.
6. Hindari tidur di kasur yang cekung karena bisa membuat tulang belakang dalam posisi tidak seimbang dan menimbulkan tekanan.
7. Tidurlah di atas kasur yang keras tapi tidak terlalu kaku.
8. Saat bangun dari tempat tidur, miringkan badan terlebih dahulu dan gunakan tangan untuk membantu bangkit.