



Al Mustafa  
Open  
University

# Pendidikan dan Kesehatan Jasmani

Pertemuan 11

**Metode Melakukan Gerakan  
Tubuh yang Benar dalam  
Aktivitas Sehari-hari**

Zahra Nurafika

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

# Penyebab Gangguan Tubuh Terkait Aktivitas Sehari-hari

## 1. Penggunaan otot yang salah

- Selain faktor bawaan (kelainan kongenital) dan kurangnya keseimbangan gerak, salah menggunakan otot saat beraktivitas menjadi salah satu penyebab utama gangguan tubuh.
- Contoh aktivitas sehari-hari yang sering memicu kesalahan penggunaan otot: duduk, berdiri, berjalan, membawa barang berat, dan mengangkat beban.

## 2. Pengaruh posisi tubuh yang salah

- Posisi tubuh yang keliru menyebabkan **tekanan tidak merata** pada bagian tubuh tertentu.
- Tekanan yang tidak seimbang ini dapat memicu **kelainan pada struktur tubuh** dalam jangka panjang.

# Pentingnya Menjaga Posisi Tubuh

## 1. Mencegah penyakit dan kelelahan

- Posisi tubuh yang benar membantu meminimalkan risiko cedera dan masalah kesehatan.
- Mengurangi kelelahan karena beban kerja otot menjadi lebih seimbang.

## 2. Mempertahankan energi tubuh

- Postur yang baik membuat aktivitas lebih efisien, sehingga tubuh tidak cepat lelah.
- Energi bisa digunakan secara optimal untuk kegiatan lainnya.





## MENGANGKAT BENDA BERAT



## MENGGUNAKAN TELEPON

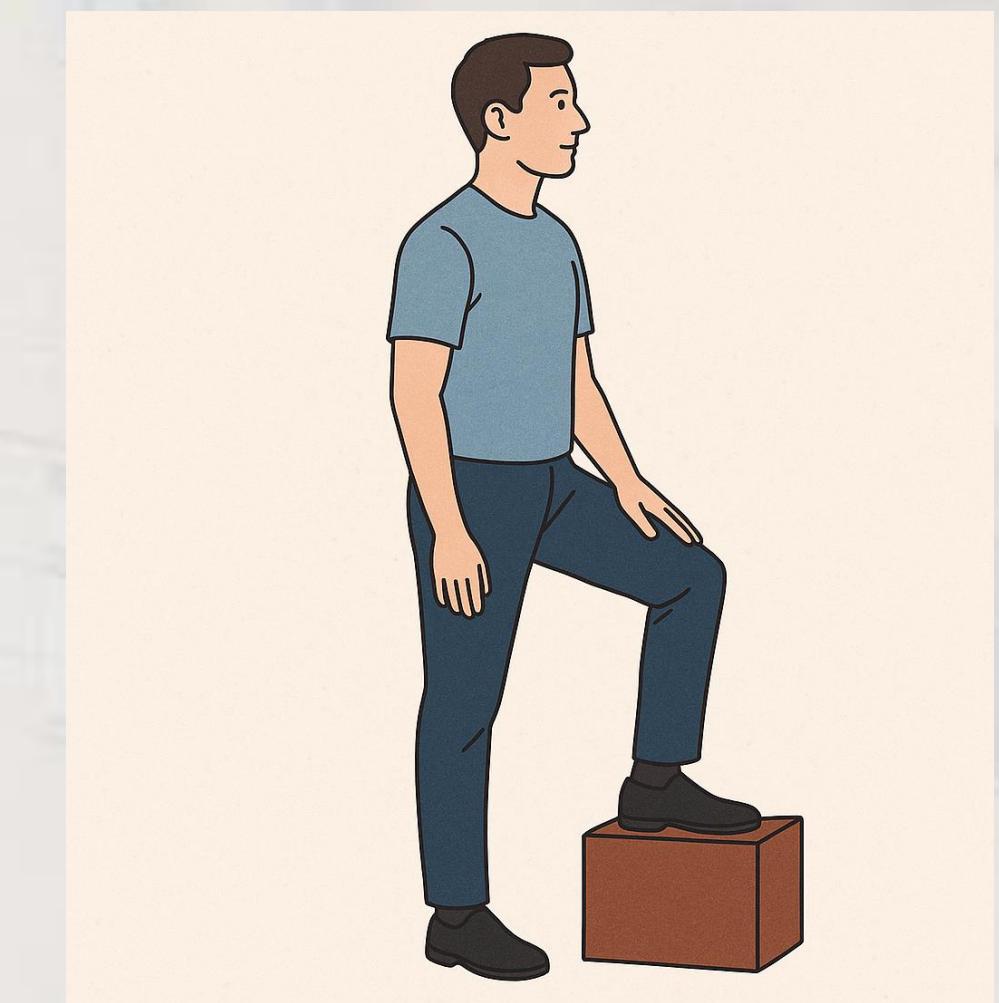
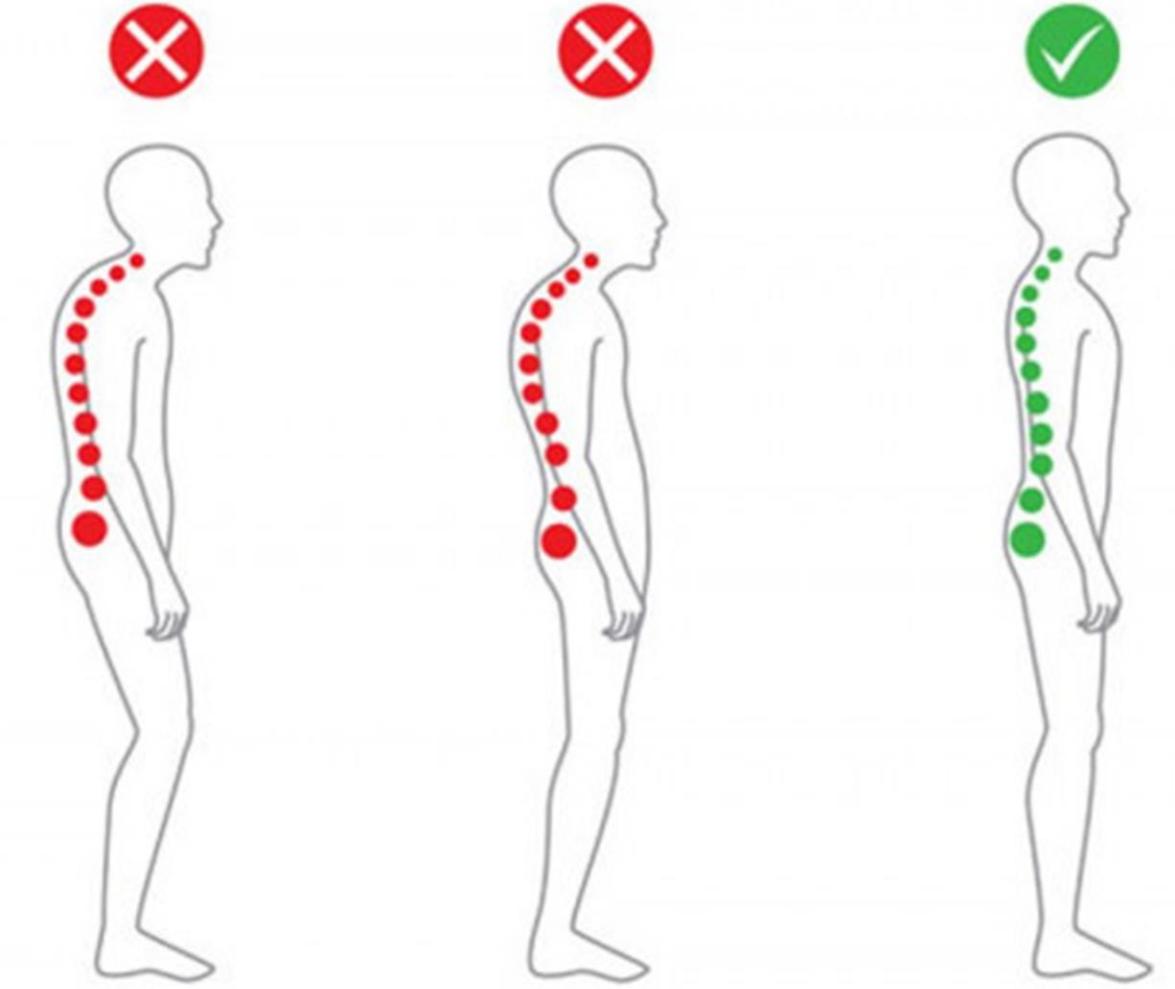


## BERDIRI



# Cara Berdiri yang Benar

- Kepala tegak, dagu sedikit ke bawah.
- Bahu relaks dan sejajar.
- Perut ditarik ke dalam, bokong sedikit ke belakang.
- Lutut lurus tapi tidak terkunci.
- Berat badan merata di kedua kaki.
- Jika berdiri lama, satu kaki bisa dinaikkan di atas pijakan untuk mengurangi tekanan.



# Dampak berdiri dengan posisi tubuh yang tidak benar:

## 1. Nyeri punggung bawah

- Postur berdiri yang salah (misalnya punggung membungkuk atau panggul terlalu maju) memberi beban berlebih pada tulang belakang. Akibatnya, otot punggung bekerja ekstra dan memicu rasa nyeri.

## 2. Kelelahan otot

- Otot tungkai, punggung, dan leher menegang terus-menerus untuk menjaga keseimbangan.
- Beban yang tidak merata membuat otot cepat lelah.

## 3. Gangguan sirkulasi darah

- Berdiri lama dengan postur yang salah dapat menghambat aliran darah ke kaki yang bisa menyebabkan kaki bengkak, rasa kesemutan, bahkan varises.

## 4. Tekanan berlebih pada sendi

- Posisi kaki atau lutut yang tidak sejajar memberi tekanan tidak merata pada sendi lutut, pinggul, dan pergelangan kaki. Dalam jangka panjang dapat memicu radang sendi.

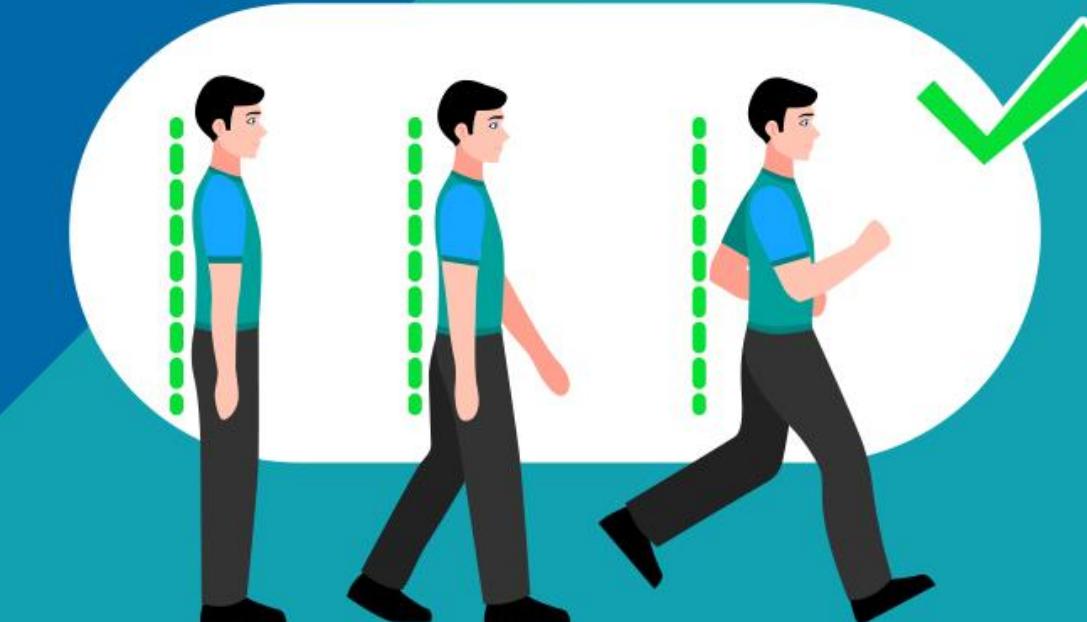
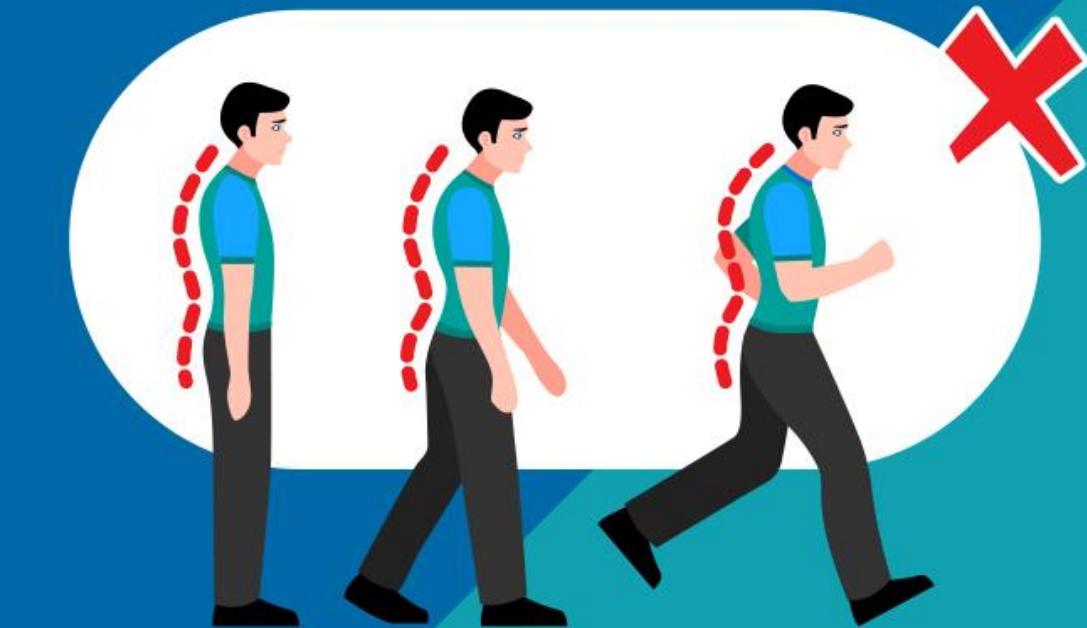
## 5. Ketidakseimbangan tubuh

- Kebiasaan berdiri miring atau bertumpu pada satu kaki menyebabkan otot tertentu menjadi lebih kuat dari yang lain.
- Bisa mengakibatkan perubahan postur permanen dan meningkatkan risiko cedera.

## Cara Berjalan yang Benar

- Kepala tegak, pandangan lurus ke depan.
- Bahu relaks, lengan berayun alami.
- Badan tegak, tidak membungkuk atau miring.
- Kaki melangkah sejajar dan lurus ke depan, tidak menyilang atau menyimpang

**CEK POSTUR ANDA !  
SAAT BERDIRI, BERJALAN,  
DAN BERLARI**



# Dampak berjalan dengan posisi atau teknik yang tidak benar

## 1. Nyeri pada kaki dan pergelangan

- Langkah yang tidak sejajar atau tumpuan berat badan yang salah memberi beban berlebih pada telapak kaki dan pergelangan. bisa memicu masalah seperti plantar fasciitis, nyeri tumit, atau keseleo.

## 2. Ketegangan otot berlebihan

- Mengayunkan kaki atau tangan dengan cara yang tidak seimbang membuat otot paha, betis, dan punggung bekerja tidak efisien. Dalam jangka panjang, bisa menyebabkan otot kaku dan cepat lelah.

## 3. Masalah pada sendi lutut dan pinggul

- Postur tubuh yang condong terlalu ke depan atau ke belakang saat berjalan memberi tekanan ekstra pada sendi lutut dan pinggul.

## 4. Gangguan keseimbangan

- Teknik berjalan yang salah, misalnya menyeret kaki atau bertumpu pada satu sisi, mengubah pusat gravitasi tubuh.
- Meningkatkan risiko tersandung atau jatuh.

## 5. Nyeri punggung dan leher

- Kepala yang terlalu menunduk atau bahu membungkuk saat berjalan menambah beban pada tulang belakang.

# Cara Duduk yang Benar

- Duduk dengan punggung tegak dan bahu relaks.
- Bokong menyentuh bagian belakang kursi.
- Punggung bawah disangga dengan sandaran atau bantal kecil.
- Lutut sejajar atau sedikit lebih tinggi dari pinggul.
- Telapak kaki menyentuh lantai dengan rata.
- Jika duduk lebih dari 30 menit, berdirilah dan lakukan peregangan ringan.

# 6 POSISI DUDUK YANG BENAR

Mengingat pentingnya menjaga kesehatan tulang, ada baiknya Anda mulai mengatur posisi yang benar dan sehat untuk menjaga kesehatan tulang.

Berikut kiatnya:

**1**

## Topang bagian punggung bawah atau pinggul

Menggunakan kursi dan meja ergonomis sangat mendukung posisi duduk untuk mengurangi ketegangan saat duduk.

Jika belum menggunakan kursi sejenis tal perlu khawatir, gunakan gantungan dari gulungan handuk atau bantal kecil.

Setelah itu, duduk dengan punggung tegak dan pastikan pantat meletak bagian belakang kursi.

**2**

## Atur kursi yang tepat saat duduk

Buat ketinggian kursi agar kaki bisa sejajar dan lutut bisa sejajar dengan pinggul.

Posisi lengan juga harus pas agar bahu bisa tetap rileks. Rentangkan lengan membentuk sudut huruf "L" ke meja.

**3**

## Telapak kaki menapak lantai

Pastikan telapak kaki menapak lantai saat duduk. Dengan begitu, distribusi berat tubuh lebih merata sampai ke pinggul.

Hindari duduk dengan menyilangkan kaki karena bisa menghambat kelancaran aliran darah dan memicu otot tegang.

**4**

## Sesuaikan posisi keyboard dan mouse

Untuk keyboard, buat jarak antara keyboard dengan meja setidaknya 10 centimeter, sehingga pergelangan tangan memiliki ruang untuk beristirahat saat mengetik.

Sedangkan untuk mouse juga perlu mudah dijangkau seperti keyboard. Saat menggunakan mouse, pastikan pergelangan tangan lurus.

Posisi keyboard dan mouse yang tidak pas dapat menyebabkan otot mudah lelah dan memicu nyeri.

**5**

## Atur layar sejajar dengan mata

Rentangkan lengan, lalu atur letak monitor sejauh satu lengan.

Sesuaikan tinggi monitor. Bagian atas layar monitor tingginya tidak boleh lebih dari lima centimeter di atas ketinggian mata.

**6**

## Istirahat secara berkala

Posisi duduk yang benar juga perlu ditunjang istirahat yang cukup. Duduk dalam waktu yang lama membuat aliran darah tidak lancar. Hal itu bisa menyebabkan otot lelah.

Idealnya, Anda rehat dari tempat duduk setiap 20-30 menit sekali. Lakukan peregangan ringan, sekadar mengambil minum, atau ke kamar mandi.

Melansir Cleveland Clinic, terdapat beberapa alasan kuat mengapa posisi duduk yang benar sangat memengaruhi kesehatan tulang, yakni:

- Menjaga tulang dan persendian berada pada posisi yang tepat
- Membantu mengurangi keausan permukaan sendi seperti lutut
- Mencegah artritis
- Mengurangi ketegangan pada ligamen di tulang belakang
- Mencegah tulang belakang abnormal
- Mencegah kelelahan otot
- Mencegah sakit punggung dan nyeri otot

# Akibat duduk dengan posisi yang tidak benar:

## 1. Nyeri punggung bawah

- Duduk membungkuk atau terlalu maju memberi tekanan berlebih pada tulang belakang bagian bawah.
- Dalam jangka panjang, dapat memicu kelainan seperti *herniated disc* (saraf terjepit).

## 2. Postur tubuh memburuk

- Kebiasaan duduk dengan bahu membungkuk atau kepala maju membuat punggung atas menjadi melengkung.
- Bisa menyebabkan perubahan postur permanen (kifosis, lordosis, skoliosis)

## 3. Ketegangan otot leher dan bahu

- Posisi duduk yang salah, terutama saat menatap layar terlalu rendah atau tinggi, membuat otot leher dan bahu tegang terus-menerus.

## 4. Gangguan sirkulasi darah

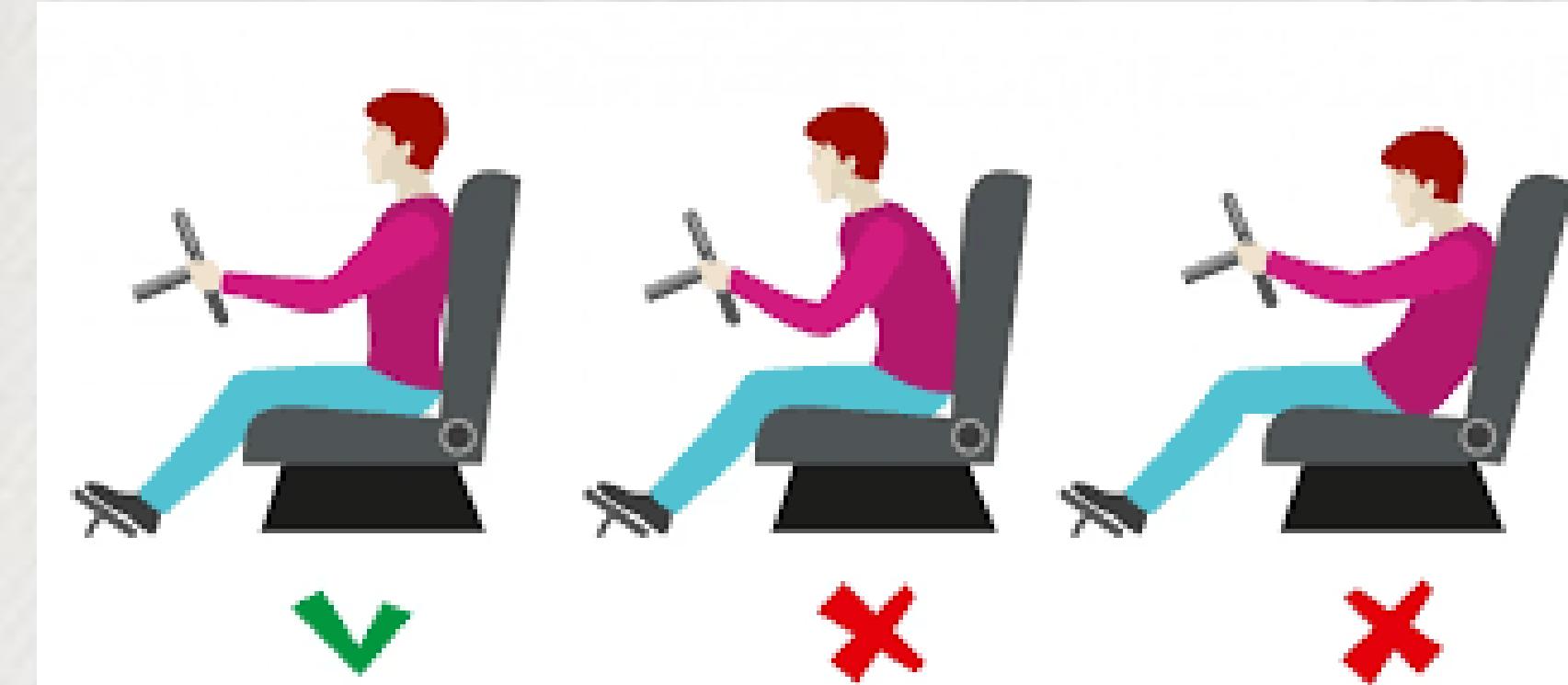
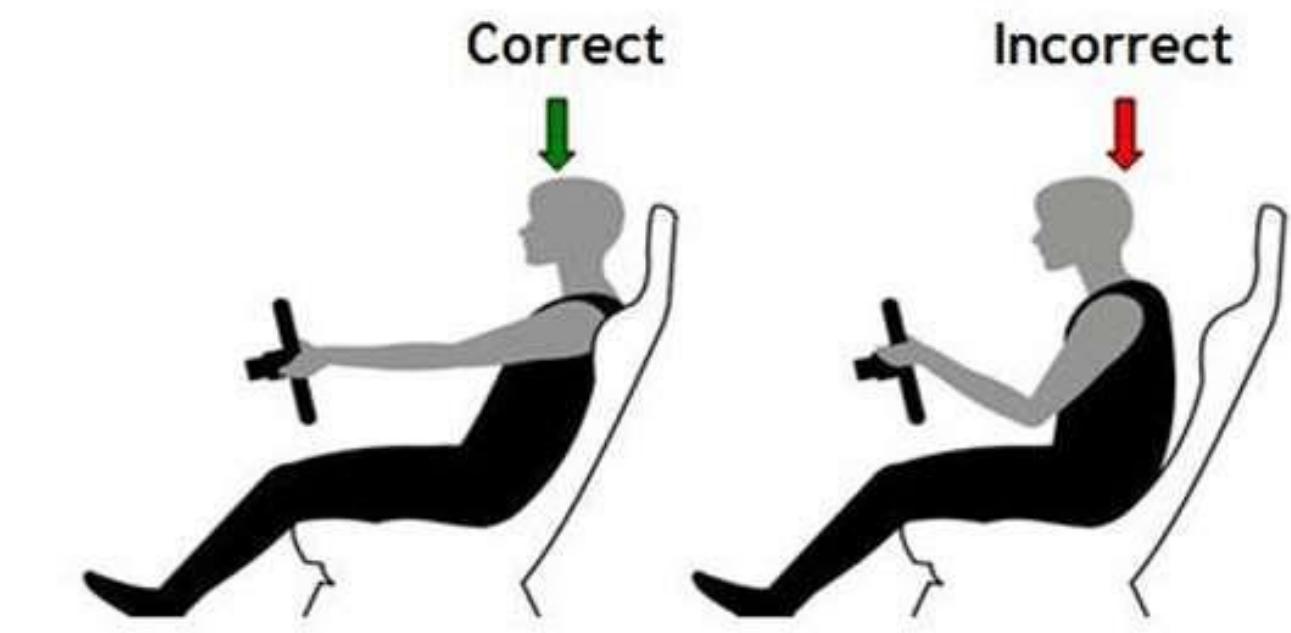
- Duduk terlalu lama dengan kaki menyilang atau menekuk berlebihan dapat menghambat aliran darah ke tungkai, yang bisa menimbulkan varises, pembengkakan kaki, dan rasa kesemutan.

## 5. Meningkatkan risiko masalah metabolismik

- Duduk lama dengan postur buruk sering disertai minim gerakan, sehingga metabolisme tubuh melambat.

## Cara Duduk Saat Mengemudi

- Kursi harus diatur agar nyaman dan sesuai tinggi tubuh.
- Posisi punggung harus menempel penuh pada sandaran kursi.
- Lutut sejajar dengan pinggul atau sedikit lebih tinggi.
- Jarak dari pedal harus cukup agar tidak harus menekuk badan ke depan.
- Posisi tangan saat memegang setir tidak boleh membuat punggung membungkuk.



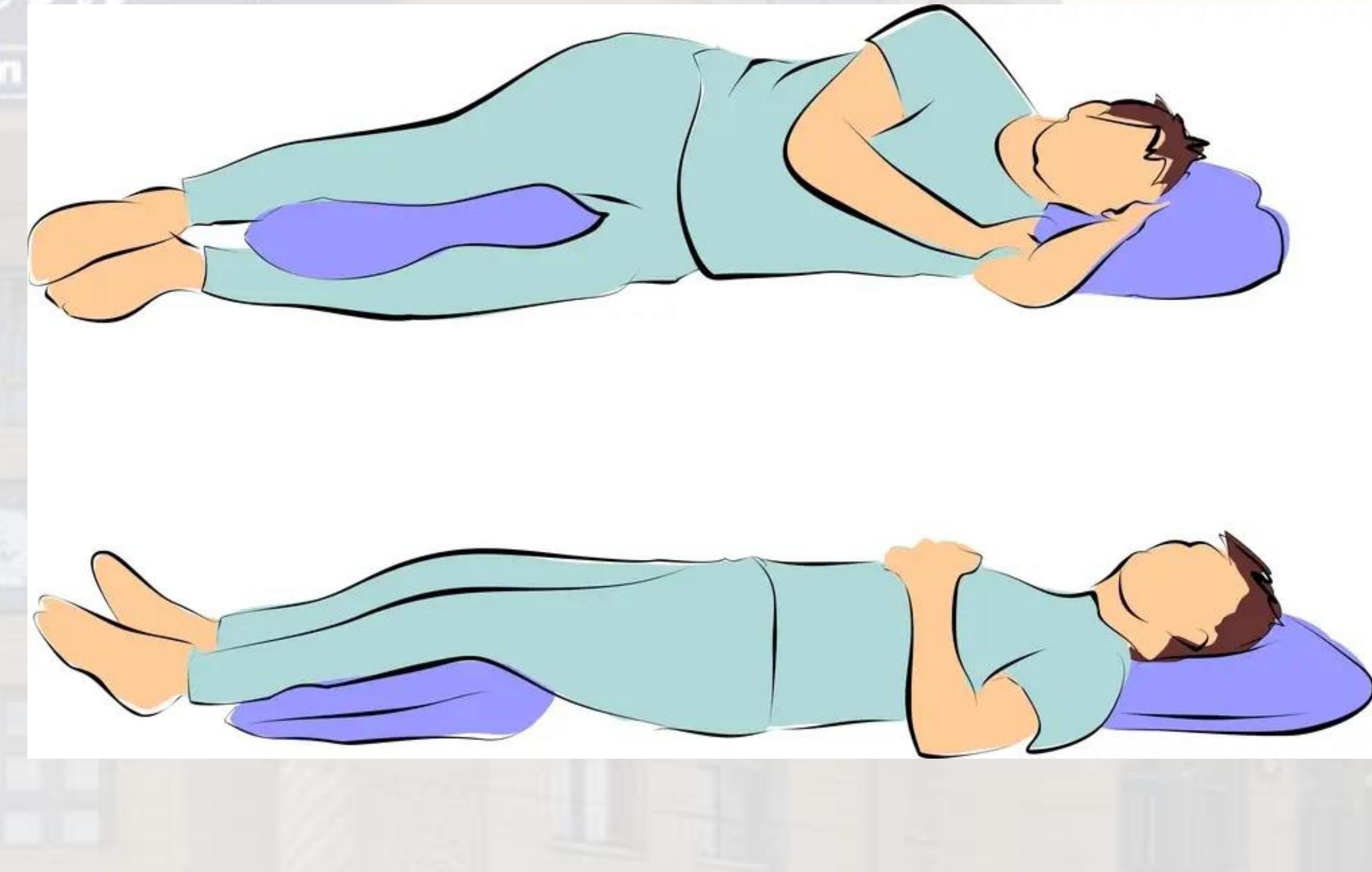
## Cara Duduk di Depan Meja Komputer

- Lengan sejajar dengan lantai.
- Siku membentuk sudut 90 derajat.
- Monitor sejajar dengan pandangan mata dan berjarak sekitar 45–55 cm.
- Punggung bawah disangga dengan baik.
- Kaki rata di lantai atau bertumpu pada footrest.



# Cara Tidur yang Benar

- Gunakan bantal kecil di bawah kepala agar leher tetap sejajar.
- Jika tidur telentang, letakkan bantal kecil di bawah lutut.
- Jika tidur miring, letakkan bantal di antara lutut untuk menjaga posisi pinggul dan tulang belakang tetap sejajar.



# Akibat tidur dengan posisi buruk:

## 1. Nyeri punggung dan leher

- Posisi tidur yang membuat tulang belakang tidak sejajar, seperti bantal terlalu tinggi atau terlalu rendah, dapat memberi tekanan berlebih pada leher dan punggung.

## 2. Gangguan pernapasan

- Tidur tengkurap atau dengan kepala terlalu miring dapat menghambat saluran pernapasan.
- Pada beberapa orang, hal ini memperburuk mendengkur atau sleep apnea.

## 3. Tekanan pada organ tubuh tertentu

- Tidur miring tanpa penopang bantal di antara lutut dapat memberi tekanan pada pinggul atau lutut.

## 4. Gangguan sirkulasi darah

- Tidur dengan posisi kaki atau tangan tertekuk terlalu lama dapat menghambat aliran darah.
- Bisa menimbulkan kesemutan, kram, atau mati rasa saat bangun.

## 5. Memicu kerutan wajah

- Tidur dengan wajah menempel pada bantal dalam waktu lama memberi tekanan pada kulit wajah. Dalam jangka panjang, dapat mempercepat munculnya garis halus atau kerutan.

# Cara Membungkuk, Mengangkat, dan Membawa Benda dengan Benar

- Jangan membungkuk dari pinggang, tetapi tekuk lutut dan jaga punggung tetap lurus.
- Dekati benda sebelum mengangkatnya.
- Gunakan kekuatan kaki dan paha, bukan punggung, untuk mengangkat beban.
- Pegang benda sedekat mungkin ke tubuh.
- Saat membawa beban, jaga agar beban seimbang di kedua tangan jika memungkinkan.



# Akibat mengangkat barang dari bawah dengan posisi yang tidak benar:

## 1. Cedera punggung bawah

- Mengangkat dengan membungkuk tanpa menekuk lutut memberi tekanan besar pada tulang belakang bagian bawah dan beresiko mengalami *low back pain* dan saraf terjepit.

## 2. Ketegangan otot

- Posisi tubuh yang salah membuat otot punggung, bahu, dan leher bekerja berlebihan dan bisa membuat otot tegang, kaku, bahkan kram.

## 3. Cedera lutut

- Mengangkat beban dengan lutut dalam posisi salah (misalnya lutut berputar atau terlalu lurus) memberi tekanan berlebih pada sendi lutut.

## 4. Gangguan keseimbangan

- Posisi mengangkat yang tidak stabil meningkatkan risiko kehilangan keseimbangan sehingga jatuh dan menyebabkan cedera lain.

## 5. Tekanan pada tulang belakang

- Mengangkat sambil memutar badan (*twisting*) membuat beban tidak merata pada ruas tulang belakang.



# Link-link video youtube:

Berdiri dan berjalan:

<https://www.youtube.com/shorts/fOvLxadn15c>

[https://www.youtube.com/shorts/VL0AOiZt\\_lg](https://www.youtube.com/shorts/VL0AOiZt_lg)

[https://www.youtube.com/shorts/W\\_Vn2ZuLWCs](https://www.youtube.com/shorts/W_Vn2ZuLWCs)

Duduk:

<https://www.youtube.com/shorts/rgiRwHHVrYA>

<https://www.youtube.com/shorts/25tvwfEr7uA>

<https://www.youtube.com/shorts/pYub71617d0>

Tidur:

<https://www.youtube.com/shorts/n8wS-lAyfxE>

<https://www.youtube.com/shorts/XZTLCqooddl>

Mengangkat benda:

<https://www.youtube.com/shorts/O8gmzUShbsc>

<https://www.youtube.com/watch?v=O8gmzUShbsc&list=PL3XHeonuXPi5DUI3VH4p7-LPCloBBzbva&index=6>