



ANSCOTIC (ANTI-SCOLIOSIS GYMNASTIC): EDUKASI PENCEGAHAN SKOLIOSIS DENGAN ENGLISH LEARNING PROGRAM

Fawantina Nisa Aulia¹, Siti Raihani¹, Candra Aditya Wardana¹, Novia Eka Pratiwi¹, Farid Rahman¹

¹Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. A. Yani Tromol Pos I Pabelan Kartasura Telp. (0271) 717417 Fax. (0271) 715448 Surakarta
57162

Email : fawantina25@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan: Mengetahui efektifitas anscotic dengan english learning program sebagai edukasi pencegahan skoliosis pada anak usia dini.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan subjek penelitian sejumlah sepuluh santri dalam rentang usia 6-10 tahun di pondok pesantren patisah surakarta. Subjek diberikan instruksi gerakan anscotic menggunakan bahasa inggris yang kemudian diikuti oleh seluruh subjek. Anscotic dilakukan sebanyak tiga kali dengan evaluasi pada akhir perlakuan.

Hasil: Subjek mengetahui cara-cara pencegahan skoliosis dan mampu menghafal berbagai macam kata dalam bahasa inggris melalui intruksi anscotic yang diberikan.

Kesimpulan: Anscotic (Anti-Scoliosis Gymnastic) dengan English Learning Program merupakan program yang tepat untuk mencegah scoliosis sekaligus metode pembelajaran bahasa Inggris yang menyenangkan.

Kata Kunci: Anscotic, Skoliosis, English Learning Program.

ABSTRACT

Objective: To determine the effectiveness of anscotic with the English learning program as an education to prevent scoliosis in early childhood.

Method: This study used a descriptive qualitative research method with ten research subjects in the age range of 6-10 years in the Surakarta Islamic boarding school. The subject was given anscotic movement instruction using English which was then followed by all subjects. Anscotic was performed three times with evaluation at the end of the treatment.

Results: The subject knows the ways to prevent scoliosis and is able to memorize various words in English through anscotic instructions given.

Conclusion: Anscotic (Anti-Scoliosis Gymnastic) with English Learning Program is the right program to prevent scoliosis as well as a fun method of learning English.

Keywords: Anscotic, Scoliosis, English Learning Program..

PENDAHULUAN

Era globalisasi menuntut setiap individu untuk mempersiapkan sumber daya yang handal terutama di bidang komunikasi. Peranan bahasa Inggris sangat diperlukan baik untuk menguasai teknologi komunikasi maupun dalam berinteraksi langsung yang harus dikuasai oleh setiap individu secara aktif baik lisan maupun tulisan.

Pembelajaran bahasa Inggris harus ditanamkan sejak seseorang memasuki masa sekolah (Sri, 2016).

Masa usia sekolah dasar merupakan masa akhir kanak-kanak yang berkisar antara enam tahun hingga dua belas tahun, dimana usia tersebut terbagi lagi ke dalam dua kategori, yaitu

siswa kelas rendah (kelas I, II, III) dan siswa kelas tinggi (kelas IV, V, VI) (Dessy, 2013). Permasalahan yang sering terjadi pada usia tersebut adalah kewajiban untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar (KBM) selama berjam-jam disekolah yang menyebabkan kesalahan sikap atau postur tubuh dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar. Hal ini dapat menyebabkan gangguan atau cedera yang terjadi akibat kesalahan sikap tubuh tersebut sehingga terjadi trauma pada tulang belakang seperti terjadinya defomitas misalnya skoliosis, kifosis maupun lordosis (Rakhmad, 2009).

Skoliosis merupakan deformitas tulang belakang yang ditandai oleh lengkungan ke lateral dengan atau tanpa rotasi tulang belakang. Skoliosis tidak menimbulkan rasa nyeri, namun dapat mengganggu rasa percaya diri anak dan akan berbahaya bila terjadi pada masa pertumbuhan tulang. Menurut ahli ortopedi dan reumatologi RSUD dr. Soetomo Surabaya, dr. Ketut Martiana Sp. Ort.(K), 4,1% dari 2000 anak SD hingga SMP di Surabaya, setelah diteliti ternyata mengalami tulang bengkok. Bahkan dari hasil *rontgen* diketahui bahwa yang kebengkokanya mencapai 10 derajat sebanyak 1,8%, sedangkan yang lebih dari 10 derajat sebanyak 1% (Rakhmad, 2009).

Pelaksanaan kegiatan belajar sehari-hari di sekolah lebih banyak dilakukan di dalam kelas dengan posisi duduk dalam waktu yang lama sehingga membuat kerja otot tidak seimbang. Hal ini yang akan mengakibatkan suatu mekanisme proteksi dari otot-otot tulang belakang untuk menjaga keseimbangan, manifestasi yang terjadi yaitu *overuse* pada salah satu sisi otot, sehingga terjadi ketidakseimbangan postur tubuh ke salah satu sisi tubuh. Jika hal ini berlangsung terus menerus pada sistem muskuloskeletal tulang belakang, siswa akan mengalami berbagai macam keluhan antara lain, nyeri otot, keterbatasan gerak (*range of motion*) dari tulang belakang atau *back pain*, kontaktur otot, serta menumpuknya problematik yang akan berakibat pada terganggunya aktivitas sehari-hari. Cara untuk mengurangi prevalensi skoliosis pada anak yaitu dengan melakukan *exercises*, salah satunya senam (Yuanita, 2008).

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan

fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Selain itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien (Yuanita, 2008). Senam atau *gymnastic* dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan, keberanian, daya tahan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *anscotic* dengan *english learning program* sebagai edukasi pencegahan skoliosis pada anak usia dini

METODE

Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode pekerjaan lapang dari pelaksana kepada pihak yang disuluh (Santri dan Santriwati Pondok Pesantren Patisah). Dengan tahapan pelaksanaan program yaitu:

Persiapan Pelaksanaan

Adapun kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan pada tahap persiapan yaitu: penetapan lokasi sasaran kegiatan, survei tempat pelaksanaan kegiatan dan penyelesaian administrasi perijinan tempat atau lokasi penelitian.

Implementasi Program

Anscotic (Anti-Scoliosis Gymnastic) dengan *English Learning Program* merupakan metode senam inovatif dalam upaya pencegahan skoliosis yang dikombinasikan dengan instruksi berbahasa Inggris untuk meningkatkan minat anak-anak dalam belajar bahasa Inggris. Implementasi kegiatan dibagi dalam beberapa tahapan:

1. *Grand Opening Day* (Pembukaan)

Tahap implementasi paling awal ini bertujuan untuk mengenalkan *scoliosis* serta program *Anscotic (Anti-Scoliosis Gymnastic)* dengan *English Learning Program* kepada para guru, pengelola, serta santri dan santriwati Pondok Pesantren Patisah. Tim pelaksana memberikan demonstrasi tentang bagaimana gerakan *Anscotic (Anti-Scoliosis*

Gymnastic) yang dapat mencegah *scoliosis* pada usia dini.



Gambar 1 Grand Opening Day

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan *Anscotic (Anti-Scoliosis Gymnastic)* bersama dengan santri dan santriwati Pondok Pesantren Patisah. Kemudian, dibarengi dengan permainan yang berhubungan dengan pembelajaran bahasa Inggris. Sehingga, pembelajaran bahasa Inggris menjadi lebih menyenangkan bagi para santri dan santriwati.



Gambar 2. Pelaksanaan Anscotic

3. Closing (Penutup)

Pada akhir kegiatan, santri dan santriwati mengulas kembali materi yang telah diberikan mengenai *Anscotic (Anti-Scoliosis Gymnastic)* dengan *English Learning Program*. Santri dan santriwati diharapkan dapat melakukan program *Anscotic (Anti-Scoliosis Gymnastic)* secara mandiri di Pondok, meningkatkan pengetahuan bahasa Inggris, dan mengembangkan lagi apa yang telah didapat dari kegiatan yang telah dilaksanakan.



Gambar 3 Closing (Penutup)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil yang dicapai

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, santri dan santriwati Pondok Pesantren Patisah dapat mengetahui dan mampu untuk menghafal berbagai *vocabulary* bahasa Inggris yang diberikan oleh tim pelaksana sesuai dengan tingkatan kelas masing-masing santri dan santriwati. *Vocabulary* yang telah diberikan kemudian diaplikasikan dalam *Anscotic (Anti-Scoliosis Gymnastic)*. Dari kegiatan yang telah dilakukan, responden mendapatkan berbagai pengetahuan mengenai skoliosis. Sehingga, para santri dan santriwati memiliki antusias yang tinggi terhadap program *Anscotic (Anti-Scoliosis Gymnastic)*. Sebagaimana program ini dapat mencegah skoliosis pada usia dini.

2. Potensi Keberlanjutan

Aspek terpenting dalam program penelitian ini adalah pada potensi keberlanjutan program *Anscotic (Anti-Scoliosis Gymnastic)* dapat didukung dengan adanya antusias para santri dan santriwati yang tinggi sehingga dapat mengajak teman-temannya untuk bergabung dan berlatih untuk melakukan program ini.

KESIMPULAN

Terciptanya program *Anscotic (Anti-Scoliosis Gymnastic)* dengan *English Learning Program* melalui serangkaian kegiatan menyenangkan dengan tujuan mengurangi prevalensi skoliosis pada anak, memberikan informasi tentang cara pencegahan skoliosis sejak dini, serta meningkatkan antusias anak terhadap berbahasa Inggris kepada santri dan santriwati Pondok Pesantren Patisah selaku masyarakat sasaran. *Anscotic (Anti-Scoliosis Gymnastic)* dengan *English Learning Program* merupakan program yang sesuai untuk mencegah *scoliosis* sekaligus metode pembelajaran bahasa Inggris yang menyenangkan. Diharapkan program ini dapat terus dikembangkan kepada seluruh masyarakat di Indonesia, tentunya dengan integrasi peran dari pihak-pihak yang terkait, seperti pihak sekolah, pemerintah, para akademisi, Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM), dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, Sri. 2016. "Pentingnya Kemampuan Berbahasa Inggris Sebagai dalam Menyongsong ASEAN Community 2015". *Jurnal Profesi Pendidik*, 3(1): 102-106.
- Rakhmad. 2009. "Hubungan Kebiasaan Duduk Terhadap Terjadinya Skoliosis Pada Anak Usia 11-13 Tahun Di Sd Pabelan-Kartasura". *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sari, Dessy Purnama, dkk. 2013. "Taktiktak (Otak Atik Otak) Mainan Edukatif, Efektif dan Interaktif pada Siswa Sekolah Dasar Brawijaya Smart School Malang". *PKM-M*. Malang: Program Studi Statistika, Universitas Brawijaya.
- Yuanita, Meilinda. 2013. "Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman". *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.