

Korektor Postur Duduk untuk Remaja: Analisis Fungsional

Hyacintha Sumarsono Putri¹, Hairunnas², Markus Hartono³

^{1,2}Desain Produk, Universitas Surabaya, Surabaya, Indonesia

³Teknik Industri, Universitas Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: s180122010@student.ubaya.ac.id¹, annashairunnas@staff.ubaya.ac.id^{2*},

markus@staff.ubaya.ac.id³

*Penulis Korespondensi

Abstrak: Kebiasaan duduk membungkuk pada remaja menjadi salah satu faktor risiko gangguan postur tubuh yang dapat berdampak hingga dewasa. Korektor postur duduk hadir sebagai alat bantu untuk membentuk kebiasaan duduk yang ideal. Penelitian ini bertujuan menganalisis spesifikasi produk korektor postur duduk eksisting serta kebutuhan dan preferensi remaja terhadap penggunaan korektor postur duduk. Hasil analisis menunjukkan korektor postur duduk eksisting memiliki fitur *adjustable* sehingga dapat disesuaikan dengan kondisi lingkungannya. Selain itu, remaja antusias dengan adanya produk korektor postur duduk, terutama yang memiliki desain praktis, nyaman digunakan, dan mudah untuk dioperasikan. Korektor postur duduk yang umum disukai oleh remaja memiliki bentuk bantalan yang melengkung, dengan tekstur cukup empuk atau setidaknya halus, serta rentang *adjustment* yang panjang. Dengan mempertimbangkan variasi kondisi fisik remaja dan preferensi pengguna, pengembangan korektor postur duduk *adjustable* dan dapat dibongkar pasang, dinilai fungsional untuk digunakan membentuk kebiasaan postur duduk yang lebih baik pada remaja.

Kata Kunci: Korektor Postur; Remaja; Ergonomi; Fungsional

Abstract: The habit of sitting hunched over in adolescents is one of the risk factors for postural disorders that can have an impact until adulthood. Sitting posture correctors are present to aid in forming ideal sitting habits. This study aims to analyze the specifications of existing sitting posture corrector products and the needs and preferences of adolescents regarding the use of sitting posture correctors. The results of the analysis show that existing sitting posture correctors have adjustable features so that they can be adjusted to environmental conditions. In addition, adolescents are enthusiastic about the existence of sitting posture corrector products, especially those that have a practical design, are comfortable to use, and are easy to operate. Sitting posture correctors that are commonly preferred by adolescents have a curved cushion shape, with a fairly soft or at least smooth texture, and a long adjustment range. By considering the variations in adolescent physical conditions and user preferences, the development of an adjustable and dismantled sitting posture corrector is considered functional for use in forming better sitting posture habits in adolescents.

Keywords: Posture Corrector; Teenagers; Ergonomics; Functional



Artikel ini open access di bawah lisensi [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan manusia karena pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, ditandai dengan pubertas [1]. Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah postur tubuh. Hal ini karena postur tubuh yang baik berperan penting mendukung produktivitas remaja ketika beraktivitas. Remaja cenderung melakukan aktivitas seperti belajar, bermain gadget, dan menggunakan komputer, dalam posisi duduk. Durasi duduk remaja pun lebih panjang dibandingkan anak-anak [2].

Data menunjukkan bahwa kasus gangguan nyeri punggung pada remaja semakin meningkat,

terutama di Indonesia. Prevalensi gangguan nyeri punggung pada remaja usia sekolah meningkat sebesar 12% pada usia 11 tahun, dan 50% pada remaja usia 15 tahun [3]. Peningkatan ini erat dikaitkan dengan gangguan postur tubuh karena nyeri punggung seringkali disebabkan oleh pertumbuhan tulang yang tidak sempurna akibat kebiasaan postur tubuh yang salah ketika duduk [4]. Postur tubuh yang salah dapat menyebabkan cedera pada jaringan lunak, tulang, maupun saraf [5]. Selain itu, kebiasaan buruk seperti duduk membungkuk dapat berdampak buruk pada postur tubuh remaja hingga dewasa [6]. Remaja berisiko mengalami kelainan pada tulang belakang seperti kifosis, lordosis, dan skoliosis [4].

Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya preventif dan edukasi terkait postur tubuh guna meningkatkan kesadaran remaja terhadap kesehatan postur tubuh. Postur tubuh yang ideal yaitu ketika otot dan rangka tulang dapat melindungi struktur tubuh dari deformitas progresif [7]. Pada posisi duduk, remaja harus duduk tegak dan tidak bersandar pada satu sisi sehingga terbentuk posisi duduk yang ideal [8]. Posisi duduk ideal dapat menjadi upaya preventif terhadap gangguan postur tubuh.

Namun, gangguan postur tubuh tidak hanya disebabkan oleh kebiasaan ketika beraktivitas, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh penggunaan produk yang tidak dirancang secara ergonomis. Produk dapat dikatakan ergonomis jika memenuhi aspek ergonomi. Ergonomi adalah ilmu yang mempelajari interaksi antara manusia dan lingkungannya, dengan tujuan untuk mencapai kenyamanan, efisiensi, dan produktivitas dalam melakukan aktivitas [9]. Ergonomi berperan penting dalam perancangan produk terutama produk yang mendukung kesehatan tubuh remaja karena aspek ergonomi, mampu menciptakan produk yang fungsional, berkualitas, dan sesuai dengan kebutuhan pengguna [10].

Salah satu produk yang mendukung terbentuknya postur duduk yang baik dan sudah dikembangkan adalah korektor postur duduk. Produk ini dirancang untuk mengoreksi postur tubuh ketika duduk sehingga membentuk kebiasaan postur tubuh yang baik [11]. Namun, tidak semua produk korektor postur duduk yang telah beredar di pasaran telah mempertimbangkan aspek ergonomi, khususnya untuk kelompok remaja. Produk yang tidak sesuai dengan standar ergonomi dapat menimbulkan ketidaknyamanan, kelelahan, bahkan menghambat efektivitas penggunaan produk [12].

Untuk mendukung efektivitas penggunaan korektor postur duduk saat belajar, produk perlu dirancang agar kompatibel dengan berbagai alat pendukung belajar seperti meja dan kursi. Di samping itu, terdapat variasi ukuran dan tinggi dari meja dan kursi yang digunakan oleh remaja, sehingga korektor postur duduk perlu dilengkapi dengan fitur penyesuaian (*adjustable*). Dalam merancang suatu produk, *adjustability* menjadi salah satu faktor penting yang perlu dipertimbangkan [13]. Hal ini karena *adjustability* memungkinkan korektor postur duduk dapat digunakan dengan nyaman menyesuaikan ukuran serta tinggi meja dan kursi dengan tinggi tubuh remaja yang bervariasi.

Dengan kondisi kebutuhan yang bervariasi, dibutuhkan korektor postur duduk yang dapat disesuaikan sehingga fungsional, terutama bagi remaja. Oleh karena itu, diperlukan analisis fungsional terhadap alat korektor postur duduk eksisting untuk memastikan produk dapat digunakan secara optimal dan mampu memberikan kenyamanan bagi pengguna. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah desain korektor postur duduk eksisting telah sesuai dengan prinsip ergonomi dan

kebutuhan fisik remaja. Melalui analisis ini, diharapkan dapat ditemukan rekomendasi desain yang mendukung pengembangan korektor postur duduk yang lebih ergonomis dan fungsional.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan gabungan antara kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh data yang relevan dengan perancangan korektor postur duduk yang ergonomis untuk remaja. Korektor yang dirancang perlu memenuhi aspek ergonomi, berikut 12 prinsip dasar ergonomi, yaitu: dapat digunakan pada kondisi postur tubuh yang alami, meminimalkan beban berlebih, penempatan yang mudah dijangkau, sesuai antara tinggi dengan postur tubuh, mengurangi gerakan yang tidak perlu, menurunkan kelelahan dan beban statis, mencegah tekanan berlebih, menyediakan ruang gerak yang cukup, memungkinkan tubuh untuk bergerak dan melakukan peregangan, menciptakan lingkungan kerja yang nyaman, menyediakan petunjuk yang mudah dipahami, serta mengurangi stres dengan cara meningkatkan pengelolaan kerja [14].

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dengan cara melakukan pengamatan terhadap tiga korektor postur duduk eksisting yang bisa digunakan remaja, dan dapat ditemukan di Indonesia melalui *marketplace*. Observasi terhadap produk eksisting bertujuan untuk memahami spesifikasi dari korektor postur duduk eksisting yang sesuai dengan kondisi lingkungan penggunaannya.



Gambar 1. Korektor Postur Duduk Eksisting (Putri, 2025)

Selain itu, penelitian ini juga mencakup studi produk eksisting yang dilakukan dengan melakukan penelitian melalui simulasi penggunaan korektor postur duduk yang diperagakan oleh lima remaja jenjang SMP dan SMA berusia 12-18 tahun di rumah peneliti. Studi produk eksisting bertujuan untuk mengetahui tingkat kenyamanan remaja ketika menggunakan korektor postur duduk eksisting. Penilaian kenyamanan ini mempertimbangkan berbagai kondisi tubuh remaja.

Tabel 1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT)	
IMT (kg/m ²)	Keterangan
<18,5	Kurus
18,5-25	Normal
>25,1-27	Gemuk

Sumber: Kemenkes, 2025

Prosedur penelitian dijalankan dengan teknis sebagai berikut :

1. Peneliti menyediakan tiga korektor postur duduk untuk dicoba oleh subjek penelitian.
2. Peneliti memberi penjelasan terkait praktikum yang akan dilakukan.
3. Tahap pertama meliputi percobaan pemakaian secara mandiri oleh masing-masing subjek penelitian. Setiap remaja diperkenankan untuk mengoperasikan korektor postur tubuh secara bergantian untuk mengetahui kemudahan operasi secara mandiri oleh setiap pengguna.
4. Tahap kedua dan ketiga meliputi pengukuran indeks massa tubuh (IMT) dan antropometri remaja untuk mengetahui kenyamanan korektor postur duduk pada setiap kondisi pengguna.
5. Tahap keempat meliputi pengaruh korektor postur duduk.

Rangkaian pelaksanaan penelitian disusun secara sistematis dan disajikan dalam bentuk tabel berikut :

Tabel 2. <i>Rundown</i>			
Mulai	Akhir	Durasi	Keterangan
09.00	09.15	15'	Penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan
09.15	09.45	30'	Percobaan mengoperasikan produk eksisting secara bergantian oleh partisipan
09.45	10.00	15'	Persiapan aktivitas
10.00	10.30	30'	Aktivitas 1
10.30	11.00	30'	Aktivitas 2
11.00	11.30	30	Aktivitas 3
11.30	12.00	30	Aktivitas 4
12.00	12.30	30	Aktivitas 5

Sumber: Putri, 2025

Aktivitas remaja yang diukur dirincikan sebagai berikut melalui gambar berikut:

	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3	Partisipan 4	Partisipan 5
Aktivitas 1	Pengukuran IMT & data antropometri	Pengujian duduk tanpa korektor	Pengujian duduk dengan korektor 3	Pengujian duduk dengan korektor 2	Pengujian duduk dengan korektor 1
Aktivitas 2	Pengujian duduk dengan korektor 1	Pengukuran IMT & data antropometri	Pengujian duduk tanpa korektor	Pengujian duduk dengan korektor 3	Pengujian duduk dengan korektor 2
Aktivitas 3	Pengujian duduk dengan korektor 2	Pengujian duduk dengan korektor 1	Pengukuran IMT & data antropometri	Pengujian duduk tanpa korektor	Pengujian duduk dengan korektor 3
Aktivitas 4	Pengujian duduk dengan korektor 3	Pengujian duduk dengan korektor 2	Pengujian duduk dengan korektor 1	Pengukuran IMT & data antropometri	Pengujian duduk tanpa korektor
Aktivitas 5	Pengujian duduk tanpa korektor	Pengujian duduk dengan korektor 3	Pengujian duduk dengan korektor 2	Pengujian duduk dengan korektor 1	Pengukuran IMT & data antropometri

Gambar 2. Rincian Studi Aktivitas (Putri, 2025)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Observasi dilakukan dengan mengamati produk korektor postur duduk eksisting untuk mengetahui spesifikasi produk. Hasil pengamatan dijabarkan melalui gambar berikut.

No.	Dokumentasi	Keterangan
1.		- Nama produk : Korektor Postur Duduk Tipe T - Dimensi produk : 21,5 x 8 x 16 cm - Ukuran tertinggi : 27,5 cm - Panjang <i>adjustment</i> penopang : hingga 5,5 cm - Panjang <i>adjustment clamp</i> : hingga 8,5 cm - Material : Plastik ABS - Keunggulan : Desain <i>adjustable</i>, kuat, serta desain terbuka di samping yang mendukung keleluasaan gerak - Detail : bagian pengunci memiliki sisi tajam membentuk segitiga - Cara pengoperasian : dipasangkan pada meja menggunakan dan dirapatkan dengan pengunci putar di bagian tengah
2.		- Nama produk : Mideer Korektor Postur Duduk Tipe T - Dimensi produk : 18,5 x 7 x 17 cm - Ukuran tertinggi : 27 cm - Panjang <i>adjustment</i> penopang : hingga 3,5 cm - Panjang <i>adjustment clamp</i> : hingga 7 cm - Material : Plastik ABS, dan <i>rubber</i> - Keunggulan : Desain <i>adjustable</i>, cukup kuat, desain terbuka di samping yang mendukung keleluasaan gerak, serta desain produk <i>portable</i> - Detail : <i>rubber</i> tidak empuk namun cukup halus, bagian pengunci memiliki cukup halus - Cara pengoperasian : dipasangkan pada meja menggunakan dan dirapatkan dengan pengunci putar di bagian bawah



Gambar 1. Observasi Korektor Postur Duduk Eksisting (Putri, 2025)

1. Korektor postur duduk yang beredar di Indonesia berupa korektor tipe T dan *double chest*.
2. Korektor postur duduk dilengkapi fitur *adjustable* sehingga dapat disesuaikan dengan tinggi meja dan tinggi tubuh agar nyaman digunakan pengguna.
3. Dimensi produk korektor yang lebih tinggi memungkinkan rentang *adjustment* yang lebih panjang.
4. Material yang umum digunakan dalam perancangan produk korektor postur duduk adalah plastik ABS. Kemudian terdapat material tambahan pada bagian penopang tubuh seperti busa yang memberi tekstur empuk, juga *rubber* yang memberi tekstur lebih lembut tetapi tidak empuk.
5. Cara pengoperasian korektor postur duduk yaitu dengan dipasangkan pada meja menggunakan dan dirapatkan dengan pengunci putar.
6. Bagian pegangan pada pengoperasian korektor postur duduk sebaiknya tidak tajam sehingga tidak memberikan rasa sakit pada jari dan tangan ketika mengoperasikan.

Studi produk eksisting dilakukan dengan mengamati remaja menggunakan produk korektor postur duduk eksisting. Tahap pertama dalam pelaksanaan penelitian meliputi kemudahan saat mengoperasikan korektor postur duduk eksisting.

Korektor 1 : Korektor postur duduk tipe T



Gambar 6. Dokumentasi Pengoperasian Korektor 1 (Putri, 2025)

1. Saat pertama kali dicoba, remaja merasa bingung dengan arah putaran untuk mengatur lebar *clamp* dan tinggi korektor.
2. Butuh waktu sekitar 3 menit untuk memahami cara mengoperasikan korektor saat pertama kali ingin menggunakan.
3. Setelah percobaan beberapa kali, pengoperasian korektor menghabiskan waktu sekitar 30-45 detik.
4. Korektor ini membutuhkan tenaga lebih untuk memutar mekanismenya, sehingga kurang ergonomis dan remaja sedikit kesulitan mengoperasikan korektor.

Korektor 2 : Korektor postur duduk *portable* tipe T.



Gambar 7. Dokumentasi Pengoperasian Korektor 2 (Putri, 2025)

1. Saat pertama kali dicoba, remaja memahami cara mengoperasikan korektor dengan mudah.
2. Butuh waktu sekitar 1 menit untuk memahami cara mengoperasikan korektor saat pertama kali ingin menggunakan.
3. Setelah percobaan beberapa kali, pengoperasian korektor menghabiskan waktu sekitar kurang dari 20 detik.
4. Korektor ini tidak membutuhkan banyak tenaga untuk mengoperasikan mekanismenya, sehingga lebih mudah dioperasikan oleh remaja.

Korektor 3 : Korektor postur duduk tipe *double chest*



Gambar 8. Dokumentasi Pengoperasian Korektor 3 (Putri, 2025)

1. Saat pertama kali dicoba, remaja memahami cara mengoperasikan korektor dengan mudah.

2. Butuh waktu sekitar 2 menit untuk memahami cara mengoperasikan korektor saat pertama kali ingin menggunakan.
3. Setelah percobaan beberapa kali, pengoperasian korektor menghabiskan waktu sekitar kurang dari 20 detik sampai 1 menit.
4. Korektor ini tidak membutuhkan sedikit tenaga lebih terutama ketika memasang bagian bantalan ke *clamp*. Durasi pengoperasian bergantung pada kekuatan fisik masing-masing remaja.

Tahap kedua dalam pelaksanaan penelitian meliputi pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), dan data antropometri partisipan. Pengukuran IMT dilakukan dengan mencatat berat badan dan tinggi badan masing-masing partisipan, yang kemudian dihitung menggunakan rumus IMT untuk menentukan status tubuh partisipan apakah tergolong kurus, normal, maupun gemuk [15]. Berikut dasar perhitungan IMT.

$$\text{Indeks Massa Tubuh (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)})^2}$$



Gambar 9. Kondisi Tubuh Partisipan (Putri, 2025)

Dengan melihat kondisi postur tubuh partisipan, didapatkan data berikut dan telah diolah dengan dasar perhitungan IMT, serta diklasifikasikan menurut klasifikasi nasional Indeks Massa Tubuh oleh Kemenkes, sebagai berikut:

Partisipan	Berat (kg)	Tinggi (cm)	IMT	Keterangan
Partisipan 1	37	152	16,01	Kurus
Partisipan 2	54	165	19,83	Normal
Partisipan 3	60	164	22,31	Normal
Partisipan 4	64	162	24,39	Normal
Partisipan 5	70	167	25,1	Gemuk

Sumber: Putri, 2025

Selanjutnya pengukuran data antropometri dilakukan dengan mencatat dimensi tubuh yang relevan dengan perancangan korektor postur duduk, berdasarkan dimensi pada Data Antropometri Indonesia. Data ini penting sebagai dasar menilai kesesuaian produk eksisting terhadap proporsi tubuh remaja serta untuk mendukung perancangan produk yang ergonomis tabel berikut.

Tabel 4. Data Antropometri Partisipan

	P1	P2	P3	P4	P5
D10	54	59	66	56	61
D17	38	45	48	49	52
D18	33	41	38	38	40
D20	17	24	22	21	27
D21	17	23	24	24	25
D22	30	36	35	34	36
D23	42	45	44	46	46
D24	70	71	71	73	74
D25	52	53	56	54	54
D28	16	18	17	18	19
D29	8,5	10	10,5	10	12

Sumber: Putri, 2025

Tahap ketiga dalam penelitian berfokus pada evaluasi kenyamanan pengguna saat menggunakan korektor postur duduk. Penilaian kenyamanan ini dikaitkan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan data antropometri partisipan yang telah diukur pada tahap sebelumnya sehingga peneliti dapat mengamati apakah perbedaan kondisi tubuh dapat memengaruhi pengalaman penggunaan produk korektor postur duduk.

Korektor 1 : Korektor postur duduk tipe T



Gambar 10. Dokumentasi Penggunaan Korektor 1 (Putri, 2025)

1. Remaja dengan tubuh kurus, normal, dan gemuk merasa tidak cepat lelah menggunakan korektor ini.
2. Tubuh tidak sepenuhnya menempel pada korektor, tapi korektor membuat remaja duduk tegak bersandar pada kursi tanpa bungkuk.
3. Korektor ini membuat tubuh remaja lebih rileks karena tidak menekan secara berlebihan, tetapi tetap menopang tubuh.
4. Pada suatu kondisi, untuk remaja yang tubuhnya gemuk, bentuk tubuhnya bisa lebih menyesuaikan dengan kelengkungan korektor.

Korektor 2 : Korektor postur duduk *portable* tipe T.



Gambar 11. Dokumentasi Penggunaan Korektor 2 (Putri, 2025)

1. Remaja dengan tubuh kurus terkadang merasa sedikit lelah di bagian pinggul bawah.
2. Remaja dengan tubuh normal awalnya ada yang merasa sedikit lelah saat duduk pada 15 menit pertama, tapi setelah terbiasa jadi lebih nyaman dan rileks, seta ada yang merasa nyaman sedari awal.
3. Remaja dengan tubuh gemuk cenderung merasa nyaman sedari awal, tidak capek, dan postur tubuh tetap berada pada posisi rileks.

Korektor 3 : Korektor postur duduk tipe *double chest*.



Gambar 12. Dokumentasi Penggunaan Korektor 3 (Putri, 2025)

1. Remaja dengan tubuh kurus dan normal kurang nyaman karena bentuk busa pada korektor yang terlalu datar, karena mengganjal tubuh sehingga kurang mendukung pergerakan selama beraktivitas.
2. Remaja dengan tubuh gemuk merasa busa cukup nyaman dan dapat menahan tubuh.
3. Remaja dengan tubuh tinggi merasa *adjustability* pada korektor ini kurang, sehingga dirasa kurang tinggi dan dapat mempercepat kelelahan terlebih jika digunakan dalam jangka waktu lama.

Selanjutnya, meliputi pengaruh korektor terhadap postur duduk.



Gambar 13. Dokumentasi Sebelum dan Sesudah Penggunaan Korektor (Putri, 2025)

Sebelum menggunakan korektor postur duduk

1. Saat duduk biasa, tubuh remaja cenderung membungkuk, kecuali jika menopangkan siku tangan ke meja.

Setelah menggunakan korektor postur duduk

2. Setelah mencoba dua jenis korektor selama 1 jam, tubuh jadi terlatih untuk duduk tegak secara otomatis, meskipun tidak sedang memakai korektor. Efek kebiasaan ini bertahan setidaknya hingga 30 menit kedepan.

Setelah dilakukan studi produk eksisting melalui aktivitas percobaan penggunaan korektor postur duduk, didapatkan beberapa sintesis berikut.

3. Remaja sudah menyadari pentingnya menjaga postur tubuh, namun dalam penerapannya remaja masih sering duduk membungkuk karena kebiasaan saat belajar, dan bermain gadget di meja belajar.
4. Remaja antusias menggunakan korektor postur duduk sebagai alat bantu untuk membantu tubuh tetap tegak ketika duduk.
5. Penggunaan korektor postur duduk selama 1 jam bisa melatih tubuh terbiasa duduk tegak hingga 30 menit setelah korektor dilepas.
6. Remaja membutuhkan demonstrasi awal dan waktu adaptasi hingga dapat mengoperasikan korektor postur duduk dalam waktu 20 detik hingga 1 menit bergantung pada kesulitan pengoperasian korektor.
7. Remaja menyukai korektor postur duduk yang praktis, mudah dioperasikan, dan tidak membutuhkan banyak tenaga untuk mengoperasikan korektor, serta nyaman ketika digunakan.
8. Kekuatan remaja dalam mengoperasikan korektor postur duduk tidak bergantung pada indeks massa tubuhnya, namun kondisi tubuh remaja berpengaruh pada kenyamanan ketika menggunakan korektor postur duduk.

9. Kelelahan saat menggunakan korektor postur duduk dapat terjadi akibat tubuh kaget saat pertama kali penggunaan dan terpacu untuk duduk tegak secara tidak alami. Selain itu, kelelahan juga dapat disebabkan oleh desain korektor postur duduk yang kurang ergonomis.
10. Desain korektor sebaiknya mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan masing-masing remaja. Fitur seperti bantalan yang bisa dibongkar pasang dapat menjadi nilai tambah.
11. Umumnya, remaja dengan tubuh kurus, normal, maupun gemuk lebih nyaman dengan bentuk penopang melengkung, dan hanya ujung korektor yang menyentuh dada, agar masih ada ruang untuk bernapas.

Berdasarkan preferensi kenyamanan partisipan ketika menggunakan korektor postur duduk eksisting, didapatkan spesifikasi korektor postur duduk yang dibutuhkan remaja dengan berbagai kondisi tubuh yang dijabarkan melalui gambar berikut.

Partisipan	Kondisi Tubuh	Tipe Korektor yang Disukai	Evaluasi
Partisipan 1	Kurus	Korektor 2 : Middeer tipe T	Korektor postur duduk tipe T : • Korektor cukup sulit dioperasikan. Middeer korektor postur duduk tipe T :
Partisipan 2	Normal	Korektor 2 : Middeer tipe T	• Korektor mudah dioperasikan. • Remaja dengan tubuh normal dan gemuk perlu bagian penopang yang lebih lebar.
Partisipan 3	Normal	Korektor 2 : Middeer tipe T	• Bagian penopang dapat dibuat lebih empuk, namun Partisipan 2 menyatakan sudah cukup dengan yang keras.
Partisipan 4	Gemuk	Korektor 3 : tipe double chest	Korektor postur duduk tipe double chest : • Korektor mudah dioperasikan namun membutuhkan tenaga lebih.
Partisipan 5	Gemuk	Korektor 3 : tipe double chest	• Rentang tinggi korektor dapat ditambah. • Remaja dengan tubuh kurus dan normal merasa penopang terlalu empuk, namun remaja yang gemuk merasa sudah pas.

Gambar 14. Evaluasi Korektor Postur Duduk Eksisting
(Putri, 2025)

KESIMPULAN

Korektor postur tubuh memiliki potensi yang baik sebagai alat bantu dalam membentuk kebiasaan duduk tegak pada remaja. Pada korektor postur duduk eksisting sudah dilengkapi dengan fitur penyesuaian (*adjustable*) sehingga dapat disesuaikan dengan kondisi lingkungan penggunaannya. Remaja pun antusias terhadap penggunaan korektor postur duduk untuk menahan tubuh agar tidak bungkuk ketika belajar, terlebih meski sudah mengerti postur duduk yang baik, tubuh seringkali secara tidak langsung membungkuk mengikuti gravitasi.

Korektor postur duduk yang disukai oleh remaja yaitu yang praktis dalam pengoperasian, mudah digunakan, nyaman, dan sesuai kebutuhan masing-masing remaja dengan kondisi tubuh mereka yang bervariasi.

Sayangnya, produk korektor postur duduk yang sudah ada di pasaran belum sepenuhnya mengikuti standar ergonomi, sehingga manfaatnya belum benar-benar terasa bagi sebagian remaja dengan kondisi tubuh mereka yang bervariasi. Korektor postur duduk eksisting masih ada yang sulit dioperasikan secara mandiri oleh remaja sehingga kurang memperhatikan aspek ergonomi. Selain itu, tekstur penopang tubuh yang kurang sesuai dengan kebutuhan pengguna, serta rentang *adjustment* membuat remaja mengalami kelelahan jika menggunakan korektor yang kurang ergonomis. Akibatnya remaja kurang produktif dalam kegiatannya, dan efektivitas penggunaan korektor belum sepenuhnya terasa.

Oleh sebab itu dibutuhkan korektor postur duduk yang sesuai dengan preferensi remaja. Setiap remaja memiliki preferensi masing-masing, namun didapat bentuk korektor yang umum disukai oleh remaja. Korektor postur duduk dengan bentuk bantalan yang melengkung, dengan tekstur cukup empuk atau setidaknya halus, serta rentang *adjustment* yang panjang merupakan bentuk yang umum disukai oleh remaja dengan berbagai kondisi tubuh. Dengan mempertimbangkan variasi kondisi tubuh dan preferensi setiap pengguna, korektor postur duduk yang dapat disesuaikan dengan fitur *adjustable* dan bongkar pasang sesuai keinginan pengguna dapat diterapkan dalam perancangan produk korektor postur duduk sehingga lebih ergonomis bagi remaja, dan fungsional.

SARAN

Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber inspirasi terutama terkait perancangan produk korektor postur tubuh yang ergonomis dengan mempertimbangkan fitur penyesuaian yang mudah dioperasikan remaja, sehingga pemakaian korektor postur tubuh lebih fungsional. Selain itu, dapat mengembangkan fitur *adjustability* yang lebih lagi dalam perancangan korektor postur duduk remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. P. Widiastini, I. G. A. M. Karuniadi, dan P. A. D. Saraswati, "Kenali Masa Pubertas Pada Remaja Melalui Pendidikan Kesehatan," *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 4, no. 1, hlm. 65–69, 2024.
- [2] G. Cahyaningrum, N. Naheria, D. Cahyono, dan M. S. Fauzi, "Upaya Pencegahan Nyeri Punggung dan Kelainan Tulang Belakang Melalui Edukasi Posisi Duduk Ergonomis,"

- Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, vol. 6, no. 2, hlm. 3277–3283, 2025.
- [3] E. Sariana dan A. Sudarsono, “Hubungan Penggunaan Tas Sekolah dengan Keluhan Nyeri Punggung pada Siswa di SMP Negeri 106 Jakarta,” *ARKESMAS*, vol. 5, no. 2, hlm. 35–44, 2020.
- [4] S. W. Ismiyasa, M. Oktarina, I. F. W. Dhari, F. Nazhira, dan W. Wahyuningtyas, “Pendampingan Anak Sekolah SMP dalam Pemeriksaan Postur Tubuh untuk Mencegah Kelainan Tulang Belakang,” *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 6, no. 1, hlm. 50–54, 2024.
- [5] R. F. Utami, “Penyuluhan Tentang Peran Fisioterapi Pada Scoliosis Di Sdn 03 Pasar Bawan Kecamatan Ampek Angkek Nagari,” *Empowering Society Journal*, vol. 2, no. 2, 2021.
- [6] H. M. U. Lumbanraja, J. Mardatillah, A. Ridhani, dan H. E. Mallisa, “Skrining dan Edukasi Pencegahan Kelainan Postur Tubuh pada Anak Panti Asuhan,” *Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 3, hlm. 66–76, 2024.
- [7] I. P. Sari dan W. Hasmar, “Edukasi Postur Tubuh yang Benar pada Kasus Kifosis terhadap Siswa SMP Nurul Ilmi Jambi,” *Jurnal Medika: Medika*, vol. 2, no. 1, hlm. 34–39, 2023.
- [8] A. Pristianto, P. Utami, A. Gamal, N. Amri, M. Maharani, dan D. Latifa, “Upaya Preventif Gangguan Postur Pada Siswa dan Siswi SDN 2 Gonilan Dengan Media Boneka Karakter Tangan,” *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 4, no. 4, hlm. 3570–3577, 2023.
- [9] I. W. G. Suarjana, M. F. Pomalingo, R. A. Palilingan, dan B. R. Parhusip, “Perancangan Fasilitas Kerja Ergonomi Menggunakan Data Antropometri Untuk Mengurangi Beban Fisiologis,” *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, vol. 10, no. 2, hlm. 109–117, 2022.
- [10] S. Luthfianto, “Pengujian Ergonomi Dalam Perancangan Desain Produk,” dalam *Prosiding Seminar Nasional Teknoin*, 2008.
- [11] S. Salsabila, “Rancang Bangun Alat Koreksi Postur dan Lama Waktu Duduk dengan Flex Sensor Berbasis Arduino Uno,” *Bachelor’s thesis, Fakultas Sains dan Teknologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2023.
- [12] I. Berlianty, R. A. Aziza, T. Wibawa, dan G. M. Putro, “Pendampingan UMKM dalam Implementasi Ergonomi untuk Meningkatkan Produktivitas Pekerja Sandal Kulit,” *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, vol. 5, no. 4, hlm. 1530–1541, 2024.
- [13] T. Wibawa dan S. Sadi, “Pendekatan Ergonomi Antropometri Dalam Perancangan Alat Putar Di Indutri Kecil Dan Menengah (IKM) Gerabah Dan Keramik Hias Untuk Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal,” *Jurnal Optimasi Sistem Industri (OPSI)*, vol. 4, no. 1, hlm. 18–24, 2011.
- [14] E. Patricia, W. Herdiana, dan F. Tiffany, “Analisis Ergonomi pada Alat Berkebun untuk Lansia,” *Anggit: Jurnal Desain Produk*, vol. 1, no. 2, hlm. 72–80, 2024.
- [15] N. S. Ridwan, I. Izziah, dan Z. Zahriah, “Kenyamanan Spasial Ditinjau dari Pendekatan Antropometri pada Ruang Baca Umum Perpustakaan Aceh di Kota Banda Aceh,” *Jurnal Raut*, vol. 12, no. 2, hlm. 1–10, 2023.