

GAMBARAN KEJADIAN *FORWARD HEAD POSTURE* PADA SISWA KELAS 5 DI SDN LIMO 2 KOTA DEPOK

Aqilla Adriani

Abstrak

Latar Belakang: Postur tubuh merupakan hal penting yang harus diperhatikan, terutama saat anak tumbuh. Masa kanak-kanak adalah periode penting dalam pertumbuhan dan kepadatan tulang. *Forward Head Posture* (FHP) dilaporkan sebagai masalah postur yang paling umum, terutama pada anak usia sekolah. FHP ini digambarkan sebagai posisi kepala yang maju ke depan dari titik tengah sejajar bahu dengan sudut *Cranio-Vetebra Angle* (CVA) kurang dari 50° . **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui gambaran kejadian *forward head posture* pada siswa kelas 5 di SDN Limo 2 Kota Depok. **Metode Penelitian:** Penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan pengukuran. Siswa kelas 5 di SDN sebanyak 88 siswa dengan rentang usia 10-12 tahun diukur menggunakan goniometer untuk mengetahui derajat CVA. **Hasil Penelitian:** FHP ditemukan pada 45 siswa (51,1%) dengan distribusi terbanyak pada siswa yang berusia 11 tahun (36,4%), berjenis kelamin perempuan (31,8%), dengan kategori IMT normal (33%), memiliki adiksi terhadap *smartphone* (29,5%) dan memiliki keseimbangan dinamis yang baik sekali (34,1%). **Kesimpulan:** Siswa kelas 5 di SDN Limo 2 Kota Depok mayoritas memiliki derajat CVA yang kurang dari 50° berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin, IMT, adiksi terhadap *smartphone* dan keseimbangan dinamis.

Kata Kunci: *Cranio-Vetebra Angle* (CVA); Fisioterapi; *Forward Head Posture* (FHP); Postur

DESCRIPTION OF THE INCIDENCE OF FORWARD HEAD POSTURE IN GRADE 5 STUDENTS AT SDN LIMO 2, DEPOK CITY

Aqilla Adriani

Abstract

Background: Posture is an important thing to consider, especially as children grow. Childhood is an important period in bone growth and density. Forward Head Posture (FHP) is reported to be the most common posture problem, especially in school-age children. FHP is described as the position of the head that advances forward from the midpoint parallel to the shoulder with a Cranio-Vetebral Angle (CVA) of less than 50°. **Research Objective:** To find out the description of the incidence of forward head posture in grade 5 students at SDN Limo 2 Depok City. **Research Method:** Quantitative descriptive research with data collection techniques using measurements. Grade 5 students at SDN as many as 88 students with an age range of 10-12 years were measured using a goniometer to find out the degree of CVA. **Results:** FHP was found in 45 students (51.1%) with the highest distribution in students who were 11 years old (36.4%), female (31.8%), with normal BMI category (33%), had addiction to smartphones (29.5%) and had a very good dynamic balance (34.1%). **Conclusion:** The majority of 5th grade students at SDN Limo 2 Depok City have a CVA degree of less than 50° based on the characteristics of age, gender, BMI, addiction to smartphones and dynamic balance.

Keywords: Cranio-Vetebral Angle (CVA); Forward Head Posture (FHP); Physiotherapy; Posture.