



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

**SKRIPSI**

**AQILLA ADRIANI**

**2110715020**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA**

**2025**



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

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kesehatan**

**AQILLA ADRIANI**

**2110715020**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA  
2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Aqilla Adriani  
NIM : 2110715020  
Tanggal : 29 November 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 29 November 2024

Yang menyatakan,



(Aqilla Adriani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aqilla Adriani  
NIM : 2110715020  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Gambaran Kejadian *Forward Head Posture* Pada Siswa Kelas 5 di SDN Limo 2 Kota Depok”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 29 November 2024

Yang Menyatakan,



Aqilla Adriani

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Aqilla Adriani

NIM : 2110715020

Program Studi : S1 Fisioterapi


Judul : Gambaran Kejadian *Forward Head Posture* Pada Siswa Kelas 5  
di SDN Limo 2 Kota Depok

Telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

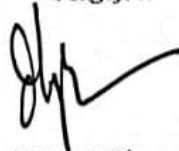


Rena Mailani, S.Ft, M.Biomed, AIFO

Ketua Penguji



Dr. Abdul Chalik Meidian, FT, SAP, M.Fis  
Penguji II



Rabia, S.Ft., M. Biomed, AIFO  
Koordinator Prodi Fisioterapi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 29 November 2024

# 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.

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya, penulis diberikan nikmat sehat, panjang umur, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Gambaran Kejadian *Forward Head Posture* Pada Siswa Kelas 5 di SDN Limo 2 Kota Depok” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan doa, bimbingan, arahan, serta dukungan kepada penulis dalam proses penyusunan tugas akhir ini hingga selesai. Pihak tersebut antara lain:

1. Ibu Rena Mailani, S.Ft, M.Biomed, AIFO selaku Dosen Pembimbing penulis yang selalu mengarahkan, membimbing, dan memberikan saran dalam penyusunan tugas akhir penulis.
2. Ibu Rini Handayani dan Bapak Adang Suhaeri selaku kedua orang tua penulis yang selalu menyertakan doa, dukungan, dan nasihat kepada penulis selama hidup penulis.
3. Seluruh sahabat penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang selalu memberikan doa dan semangat kepada penulis selama proses penyusunan tugas akhir.
4. Seluruh teman S1 Fisioterapi 2021 yang sudah menjadi teman belajar dan berjuang selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam tugas akhir ini, oleh karena itu penulis berharap adanya saran dan kritik yang membangun. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi siapapun.

Jakarta, 27 Agustus 2024

Penulis

Aqilla Adriani



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SKEMA .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
II.1 Landasan Teori .....	5
II.2 Kerangka Teori .....	20
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu .....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
III.1 Kerangka Konsep .....	29
III.2 Definisi Operasional.....	30
III.3 Desain Penelitian .....	30
III.4 Populasi dan Sampel .....	30
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	31
III.6 Metode Pengumpulan Data .....	31
III.7 Instrumen Penelitian .....	32
III.8 Analisis Data .....	32
III.9 Etika Penelitian.....	33
III.10 Jadwal Penelitian.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
IV.1 Hasil Penelitian.....	36
IV.2 Pembahasan .....	41
IV.3 Keterbatasan Penelitian .....	45
BAB V PENUTUP .....	46
V.1 Kesimpulan.....	46
V.2 Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA.....	47
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	21
Tabel 2	Definisi Operasional.....	30
Tabel 3	Jadwal Penelitian.....	34
Tabel 4	Karakteristik Umum.....	36
Tabel 5	Distribusi Usia Terhadap FHP.....	38
Tabel 6	Distribusi Jenis Kelamin Terhadap FHP .....	38
Tabel 7	Distribusi IMT Terhadap FHP.....	39
Tabel 8	Distribusi Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap FHP.....	40
Tabel 9	Distribusi Keseimbangan Dinamis Terhadap FHP .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Regio Servikal: anterior (a), lateral (b) dan posterior (c) view .....	9
Gambar 2	Sendi Atlanto Oksipital .....	10
Gambar 3	Sendi Atlanto-aksial .....	10
Gambar 4	Otot Trapezius .....	11
Gambar 5	Otot Sternocleidomastoideus.....	11
Gambar 6	Otot Levator Skapula .....	12
Gambar 7	Ligamen pada servikal .....	13
Gambar 8	Perbedaan postur normal dan FHP.....	14
Gambar 9	Goniometer.....	19
Gambar 10	Sudut CVA.....	19

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori .....	20
Skema 2	Kerangka Konsep .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Monitoring
Lampiran 2	Sertifikat Etik
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	PSP
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Instrumen Pengukuran
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin