

PERANCANGAN MEDIA PEMBELAJARAN INTERAKTIF TENTANG SIKAP TUBUH YANG BENAR

Cinthy Liang Suryabi

Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain Universitas Kristen Petra,
Siwalankerto 121-131, Surabaya 60236, Email: cintialiang93@gmail.com

Abstrak

Perancangan karya tugas akhir ini bertujuan untuk mengenalkan peregangan yang bisa mengembalikan postur tubuh semula untuk anak usia 10-12 tahun. Media Pembelajaran ini berbentuk papan permainan yang terdiri dari beberapa misi yang memberikan anak-anak mengenal peregangan. Anak-anak juga diberikan kesempatan berolahraga kecil dan belajar peregangan dengan cara menyenangkan, baik bermain bersama teman maupun bersama orang tua.

Kata kunci: Postur Tubuh, Media Pembelajaran Interaktif, Anak-anak

Abstract

The Design of Interactive Learning Media about Good Body Posture

This final project design is aimed to introduce stretching exercises which can restore the body to its original posture for children ages 10-12. This learning media takes form of a board game consisting of several missions for children to know about stretches. Children are also given the opportunity to do light exercises and learning stretches in a fun way, along with friends or family.

Keywords: Body Posture, Interactive Learning Media, Children

Pendahuluan

Sikap tubuh yang kurang tepat mempengaruhi postur tubuh, bukan hanya tubuh berefek pada penampilan, bahkan apabila hanya didiamkan dan tidak mendapat penanganan semestinya akan menyebabkan kelainan pada tulang belakang. Umumnya kelainan pada tulang belakang terdiri dari 3 jenis, yakni: skoliosis merupakan kelengkungan tulang belakang yang abnormal kearah samping, kifosis tulang belakang yang abnormal kearah kedepan, dan lordosis merupakan kelainan tulang belakang terutama bagian punggung bawah bengkok. Umumnya akibat sikap tubuh yang kurang tepat dialami oleh manusia adalah skoliosis dan kifosis atau yang sering disebut membungkuk.

Membungkuk merupakan kebiasaan yang sangat sulit dihindari. Kebiasaan satu ini merupakan refleks menunduk dengan mengelukkan punggung dan hampir melakukan refleks membungkuk dari aktivitas keseharian, mulai dari membaca buku, duduk, bermain komputer, bersantai bahkan berjalan. Namun membungkuk yang terlalu berlebihan dapat menyebabkan kifosis

yang dewasanya nanti dapat menyebabkan nyeri punggung, punggung kaku atau kelelahan otot hingga penyakit lainnya.

Umumnya membungkuk sering dilakukan dari beberapa faktor, misalnya sedang membawa beban berat, bersantai atau rileks dengan menyandarkan beban tubuh pada tulang belakang dan bahkan keturunan juga bisa membawakan sifat bungkuk. Membungkuk merupakan gerakan dasar yang sudah dipelajari sejak anak-anak umur 1 tahun. Tentu saja, kebiasaan ini tidak boleh dilakukan terus-menerus hingga dewasa kelak.

Menurut Dr. Anggi Dewi Sp.OT, Tidak ada usia spesifik kapan seseorang bisa/ rentan terkena *postural kyphosis*. *Postural Kyphosis* bisa mengenai siapa saja, di usia berapa saja, mulai dari anak, remaja hingga usia lanjut. Akan tetapi pada usia puber memang terjadi apa yang dinamakan dengan percepatan pertumbuhan (*growth spurt*). Apabila terjadi kelainan bentuk tulang belakang pada fase ini, maka kita harus lebih waspada, oleh karena kelainan bentuk tulang belakang yang

terjadi bisa makin memberat. *Growth spurt* untuk perempuan dimulai pada masa 1-2 tahun sebelum menstruasi (sekitar usia 9 tahun), sedangkan laki – laki dimulai pada usia 11 tahun. Puncak kecepatan pertumbuhan (*peak height velocity*) terjadi pada usia rata-rata 13,5 tahun (laki-laki), dan 11,5 tahun (perempuan). *Pubertal growth* berkontribusi terhadap kurang lebih 20% dari tinggi badan maksimal yang bisa dicapai seseorang. *Growth spurt* berlangsung selama 24 – 36 minggu, dan bisa memberikan pertambahan tinggi badan sebanyak 5,4 – 11,2 cm per tahun (perempuan), dan 5,8 – 13,1 cm per tahun (laki-laki).

Berkaitan dengan pembelajaran, media adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari pengirim pesan kepada penerima pesan sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan dan perhatian anak didik untuk tercapainya tujuan pendidikan. Heinich, Molenda dan Russell (1993) mendefinisikan media sebagai alat saluran komunikasi. Istilah media itu sendiri berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium” yang secara harafiah berarti “perantara” yaitu perantara pengirim pesan atau komunikator dengan penerima pesan atau komunikan. Media pembelajaran secara umum adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dalam proses belajar sehingga dapat merangsang perhatian dan minat siswa dalam belajar. (Arsyad 10)

Menurut Kemp dan Dayton, secara khusus, ada sembilan manfaat media dalam pembelajaran (Arsyad 25):

a) Penyampaian materi dapat diseragamkan.

Setiap pendidik mempunyai penafsiran yang berbeda terhadap suatu konsep materi pelajaran tertentu. Dengan bantuan media, penafsiran yang beragam tersebut dapat dihindari sehingga dapat disampaikan kepada siswa secara seragam.

b) Proses pembelajaran menjadi lebih menarik

Dengan berbagai potensi yang dimiliki oleh media pembelajaran, media dapat menampilkan informasi melalui gambar, gerakan, suara dan warna baik secara alami maupun manipulasi.

c) Pembelajaran menjadi lebih interaktif.

Media pembelajaran dapat membantu pendidik dan siswa melakukan komunikasi dua arah secara aktif selama proses pembelajaran, sehingga siswa tidak bosan dalam mengikuti pembelajaran.

d) Lama waktu pembelajaran dapat dikurangi

e) Penggunaan media tidak hanya membuat proses belajar menjadi efisien, tetapi juga membantu siswa menyerap materi belajar secara mendalam dan utuh.

f) Pembelajaran dapat berlangsung dimana dan kapan saja.

g) Sikap positif siswa terhadap materi belajar dan proses belajar dapat ditingkatkan

h) Mengubah peran guru dapat berubah kearah yang lebih positif dan produktif.

Metode Penelitian

Metode pengumpulan data adalah suatu aktifitas atau metode cara berfikir yang dilakukan secara oleh peneliti dan dilaksanakan secara terencana dan sistematis untuk merancang dan menemukan jawaban dari suatu permasalahan. Dalam penelitian ini untuk Perancangan Media Pembelajaran Interaktif tentang Bahaya Sikap Tubuh Kurang Tepat untuk Anak Umur 10-12 Tahun dibutuhkan berbagai data primer dan data sekunder, yakni:

Data Primer

Merupakan data yang diperoleh secara langsung dari objek penelitian perorangan, kelompok atau organisasi (Ruslan 29). Dalam penelitian ini, responden adalah anak kelas 4 hingga kelas 6 SD dan orangtuanya di sekitar kota Surabaya. Data primer itu sendiri diperoleh dengan cara melakukan wawancara secara langsung dengan target yang dituju, target tersebut meliputi:

- Wawancara kepada orangtua yang melihat kebiasaan anak-anak dalam keseharian, apakah sering melakukan sikap yang benar atau sebaliknya.
- Wawancara tentang tanggapan ahli kesehatan tentang kelainan tulang belakang serta pencegahannya

Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dalam bentuk yang tersedia melalui publikasi dan informasi yang dikeluarkan diberbagai organisasi atau perusahaan termasuk majalah jurnal (ruslan 30)

a) Cetak atau kepastakaan
Pengumpulan data melalui studi pustaka untuk mendapatkan tertulis/tercetak, yakni surat kabar, buku-buku, jurnal, laporan penelitian, makalah, brosur. Selain untuk melengkapi data, studi pustaka juga berfungsi untuk memperdalam pengertian konsep-konsep dalam penelitian sesuai dengan permasalahan yang diangkat.

b) Internet
Melalui media internet diharapkan menemukan hal-hal baru yang menginspirasi. Data tersebut dapat berupa artikel atau komentar-komentar seseorang.

Dalam penelitian ini, responden adalah anak kelas 4 hingga kelas 6 SD dan orangtuanya di sekitar kota Surabaya. Data primer itu sendiri diperoleh dengan cara melakukan wawancara secara langsung dengan target yang dituju, target tersebut meliputi:

- Wawancara kepada orangtua yang melihat kebiasaan anak-anak dalam keseharian, apakah sering melakukan sikap yang benar atau sebaliknya.
- Wawancara tentang tanggapan ahli kesehatan tentang kelainan tulang belakang serta pencegahannya.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam perancangan ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan 5W+1H.

Analisis 5W+1H

What: Apa yang menjadi pertimbangan memberikan gambaran tentang sikap tubuh yang benar?

Why: Mengapa penting mendidik anak-anak tentang sikap tubuh yang benar?

Who: Siapa yang menjadi target atau sasaran perancangan karya desain ini?

Where: Di wilayah mana perancangan ini ditempatkan agar mengenai target perancangan dengan tepat?

When: Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk membuat perancangan?

How: Bagaimana agar perancangan Media Pembelajaran Interaktif gambaran tentang sikap tubuh yang benar untuk anak dan pesan tersampaikan dengan baik ke anak?

Anak-anak secara alami memiliki postur yang baik. Mereka bergerak berdasarkan insting dengan cara meminimalkan ketegangan pada tubuh. Akan tetapi, kebanyakan orang mengembangkan posisi tubuh yang buruk saat dewasa. Seiring waktu, kebiasaan buruk ini menyebabkan tekanan pada tubuh serta bisa menyebabkan rasa sakit dan kerusakan jangka panjang. (Davies 18)

Sikap tubuh yang buruk dapat memicu tubuh yang bungkuk, dalam dunia medis dikenal dengan *Kifosis* atau dalam bahasa Indonesia baku disebut kifosis. Kifosis tidak hanya mengurangi keindahan bentuk tubuh, tapi juga menyebabkan terjadinya masalah seperti nyeri punggung, punggung kaku dan kelelahan otot. (dalam "Penyebab Tulang Bungkuk pada Anak dan Orang Dewasa" par 1)

Pada umumnya, kifosis memiliki lengkung tulang yang terlalu ke luar pada bagian atas punggung sehingga menimbulkan punuk. Kifosis biasanya terjadi pada masa kanak-kanak tanpa sebab. Radang sendi dan osteoporosis (kerapuhan tulang belakang) dan begitu juga dengan kebiasaan postur buruk. (Davies 52)

Banyak orang memiliki kecenderungan memiringkan panggul mereka terlalu ke belakang atau kedepan sehingga tulang menjadi tidak sejajar. Diposisi duduk yang benar, panggul sejajar dengan tulang belakang. Tulang ekor ditarik kedalam dan tulang-tulang digunakan untuk duduk memanjang kelantai, sementara tulang pinggul naik keatas sedikit.



Gambar 2. 1 Postur tubuh yang benar



Postur tubuh buruk: panggul miring kedepan

Gambar diatas menunjukkan panggul miring kedepan dan tulang ekor terdorong kebelakang. Posisi ini menyebabkan tekanan pada perut dan otot tulang punggung bawah.



Postur tubuh buruk: panggul miring kebelakang.

Gambar diatas menunjukkan tulang ekor ditarik terlalu dalam sehingga panggul miring kebelakang. Posisi ini menegangkan punggung bawah dan melencengkan lekukan punggung atas.

Tinjauan materi

I. Definisi Kifosis

Kifosis (berasal dari bahasa Yunani, *Kyphos* yang berarti punuk). Kifosis juga disebut bungkuk, adalah kondisi umum dari lengkungan punggung atas. Ini dapat berupa hasil dari penyakit degeneratif (penyakit yang mengiringi penuaan). Bisa dari masalah perkembangan sejak lahir, osteoporosis dengan fraktur kompresi tulang belakang dan trauma.

II. Penyebab Kifosis

Penyebab kifosis tergantung pada jenis-jenis Kifosis:

1. Jenis Postural Kifosis. Jenis ini sering terjadi pada masa remaja.

- Biasanya kebiasaan membawa barang berat.
- Pembentukan penyakit ini terjadi secara lambat.
- Lebih sering terjadi pada anak perempuan
- Biasa disebut “bungkuk udang”
- Postur tubuh yang buruk atau membungkuk dapat menyebabkan peregangan pada ligamen tulang belakang dan pembentukan abnormal dari tulang belakang (vertebrae)
- Kifosis Postural sering disertai dengan kurva ke (Hyperlordosis / tulang pinggang yang terlalu melengkung kedalam) dalam berlebihan pada tulang belakang bagian atas.
- Sepertiga dari kasus Hyperkhyphosis sebagian besar mengalami patah tulang belakang (lebih dari 50 derajat)
- Mengatasinya dengan cara memperkuat otot perut dan lutut yang membuat tubuh lebih nyaman atau dengan cara memperbaiki ketidakseimbangan otot.

2. Scheuermann’s Kifosis. Scheuermann (diambil dari nama radiolog Denmark yang pertama kali menandainya).

- Seperti Kifosis Postural, Khyphosis Scheuermann biasanya muncul pada masa remaja, sering usia 10 dan 15, sedangkan tulang masih tumbuh / tubuh terlalu kurus
- Juga disebut penyakit Scheuermann, itu sedikit lebih sering terjadi pada anak laki-laki.
- Kifosis Scheuermann tidak teratur, sering hernia dan irisan berbentuk lebih dari tiga tingkat berdekatan.

- Penyebab Kifosis Scheuermann tidak diketahui, tetapi cenderung untuk berjalan dalam keluarga (keturunan).
3. Kifosis Kongenital. *A malformation of the spinal column* selama perkembangan janin menyebabkan kifosis di beberapa bayi.
- Jenis kifosis yang dapat memperburuk pertumbuhan anak
 - Sebuah kifosis bawaan juga dapat tiba-tiba muncul dalam masa remaja, lebih sering pada anak dengan cerebral palsy dan gangguan neurologis lainnya.

III. Tanda dan gejala

- Postur membungkuk / Slouching / Hunchback.
- Baru disebut kifosis bila lengkungnya lebih dari 40 derajat.
- Punggung terasa sakit, kaku dan nyeri sering terjadi.
- Nyeri di leher
- Kelelahan
- Pada kifosis yang berat akan terjadi sesak napas karena paru-paru tidak dapat mengembang sempurna.

IV. Komplikasi

- *Body image problem* untuk remaja khususnya. Dapat mengembangkan citra tubuh yang buruk dan memiliki *rounded back* atau memakai penjepit untuk memperbaiki kondisi tersebut.
- Sakit punggung. Dalam beberapa kasus, misalignment tulang belakang dapat menyebabkan rasa sakit, yang dapat menjadi parah dan melumpuhkan.
- Dalam kasus yang berat, kurva dapat menyebabkan tulang rusuk untuk menekan paru-paru, menghambat untuk bernapas.

V. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan pengobatan untuk kifosis tergantung pada:

1. Usia
2. Penyebab kelengkungan
3. Tingkat keparahan / besarnya kelengkungan kifosis.

VI. Pengobatan

1. Pada kifosis ringan
 - Diperlukan terapi rehabilitasi medik.
 - Diperlukan fisioterapi.
 - Diperlukan *keiropratik*.
2. Pada kifosis berat

- Penggunaan *brace* yang membantu meluruskan kembali posisi tulang belakang.
3. Pada kifosis ekstrim
 - Tindakan bedah.

Penyebab *postural kifosis* adalah postur yang jelek (tidak ergonomis) saat berdiri, duduk, maupun tidur. Postur ini terbentuk dari kebiasaan sehari – hari. Sebagai contoh kebiasaan yang bisa mengakibatkan postural kifosis antara lain :

1. Membawa tas ransel di punggung yang terlalu berat dengan posisi tas yang terlalu ke bawah (tali ransel terlalu panjang)
2. Duduk dengan punggung membungkuk

Postural kifosis dapat dengan mudah dikoreksi secara aktif dengan menegakkan punggung kita. Postural kifosis bisa dicegah dengan caranya:

1. Mengetahui posisi yang ergonomis dalam duduk, berdiri, maupun tidur.
2. Merubah kebiasaan sehari – hari yang menyebabkan punggung membungkuk, misalnya membawa tas, duduk, dab sebagainya.
3. Melatih otot punggung, dada, dan perut supaya kuat dan mampu mempertahankan posisi tegak, bisa dengan berolahraga maupun dengan *exercise* khusus.
4. Menjaga berat badan ideal, karena perut yang terlalu gemuk dapat memindahkan titik berat badan lebih ke depan, akibatnya punggung akan lebih membungkuk.

Mengoreksi postural kifosis yang sudah terjadi dapat dilakukan melalui fisioterapi. Beberapa contoh gerakan dalam fisioterapi yang dapat dilakukan antara lain :

1. Chest stretch

Berdiri sambil menghadap ke arah ujung dari dinding, rentangkan lengan kanan setinggi bahu dan letakkan tangan menghadap salah satu sisi dari tembok. Putar badan ke arah kirir dan condongkan ke depan, sehingga bagian dada dan bahu akan teregang. Tahan posisi ini selama 30 detik dan lakukan pengulangan sebanyak 3 kali pada masing-masing sisi.

2. Prone Y extension

Berbaring tengkurap di lantai dengan merentangkan kedua lengan sehingga

membentuk seperti huruf “Y”. Angkat dada ke atas menjauhi lantai sambil memutar bahu ke arah luar sehingga telapak tangan menghadap ke arah langit-langit. Tahan posisi selama 5-10 detik, lalu turunkan. Ulangi sebanyak 3-8 kali

3. Upper back foam rolling

Taruh bantal busa di lantai dengan posisi melintang, lalu berbaring terlentang di atasnya. Posisikan bantal di pertengahan punggung, tempat dimana punggung paling bungkuk (biasanya di pertengahan tulang belikat). Tekuk kedua lutut sehingga telapak kaki menginjak permukaan lantai. Kedua lengan terlentang dan tertekuk di bagian siku. Kedua tangan berada di belakang kepala (menyangga kepala). Angkat panggul menjauhi permukaan lantai, dan biarkan bantal bergerak ke arah bawah dari punggung beberapa inci, lalu turunkan panggul, dan biarkan bantal bergerak lagi ke bagian atas punggung (hingga persis di bawah tengkuk). Lakukan berulang-ulang sebanyak 8 kali.

Beberapa latihan dapat menyembuhkan posisi bungkuk (Postural kifosis) dalam “Cara Ampuh Menyembuhkan Posisi Bungkuk” (Par 1-6) :

1. Peregangan

Pastikan tulang belakang, tangan dan kepala telah dalam posisi lurus. Lalu perlahan-lahan mulai bungkukkan kepala kebawah sejauh yang bisa dilakukan. Kemudian akan merasakan peregangan pada bagian punggung. Lakukan peregangan ini 2-3 kali

Anak-anak sering tidak menyadari mereka

membungkuk pada saat beraktifitas, kebanyakan mereka ketika bermain *games smartphone* dan laptop. 2 anak mengatakan tidak jarang mendapat teguran dari orangtua untuk bersikap tegak. Rata-rata anak bermain *smartphone* atau laptop 2,5-6 jam perhari. Orangtua juga sering kali mengingatkan anaknya untuk bersikap tegak namun sering dilupakan kembali. Anak kembali bersikap tegap apabila ditegur orangtua, kesadaran bersikap tubuh akan diri sendiri yang benar masih lemah. Dari wawancara dengan salah satu anak, Alya mengatakan dia menyadari ia jarang membungkuk bahkan menganggap bungkuk merupakan posisi yang sudah biasa baginya, namun menurut orangtuanya posisi keseharian Alya buruk, sering membungkuk. Tak jarang Alya selalu diingatkan untuk memposisikan tubuhnya lebih tegak. Sama

selama 2 minggu. Setelah itu, pastikan tulang belakang selalu dalam posisi lurus.

2. Memperkuat otot-otot leher

Tekan telapak tangan pada dahi, kemudian dengan perlahan dorong kepala ke belakang. Gunakan otot-otot leher untuk menahan gerakan tersebut. Lakukan ini selama 5-6 detik. Rileks dan ulangi 3-4 kali dalam sehari.

3. Latihan kabel

Seated cable row adalah salah satu latihan peregangan yang baik untuk mencegah bungkuk. Tempatkan kaki Anda pada *footpads* dan tekuk lutut sedikit. Pegang tali dengan kedua tangan dan kemudian tarik ke arah dagu. Jagalah agar siku tetap tinggi dan menempatkan lengan atas sejajar dengan lantai. Anda harus duduk dalam posisi lurus saat melakukan latihan ini.

4. Hindari sit-up

Latihan binaraga yang berlebihan dapat menyebabkan bungkuk. Sebaiknya, kurangi latihan sit-up karena dapat melebarkan tulang belakang. Hal ini bisa menyebabkan kelemahan refleksif otot-otot di tulang belakang.

5. Berbaring lurus

Tempatkan tangan Anda di sisi tubuh dan angkat sedikit. Kemudian secara perlahan tekan otot pantat dan naikkan posisi dada sejauh yang Anda bisa. Tahan selama beberapa detik. Rileks dan ulangi 8-10 kali.

Tinjauan tentang Fakta-fakta Lapangan

Anak-anak sering tidak menyadari mereka membungkuk pada saat beraktifitas, kebanyakan mereka ketika bermain *games smartphone* dan laptop. 2 anak mengatakan tidak jarang mendapat teguran dari orangtua untuk bersikap tegak. Rata-rata anak bermain *smartphone* atau laptop 2,5-6 jam perhari. Orangtua juga sering kali mengingatkan anaknya untuk bersikap tegak namun sering dilupakan kembali. Anak kembali bersikap tegap apabila ditegur orangtua, kesadaran bersikap tubuh akan diri sendiri yang benar masih lemah. Dari wawancara dengan salah satu anak, Alya mengatakan dia menyadari ia jarang membungkuk bahkan menganggap bungkuk merupakan posisi yang sudah biasa baginya, namun menurut orangtuanya posisi keseharian Alya buruk, sering membungkuk. Tak jarang Alya selalu diingatkan untuk

memposisikan tubuhnya lebih tegak. Sama halnya dengan Giovanni, ia merasa tidak pernah bungkuk dan orangtuanya sangat jarang menegur namun, ketika bermain *games* atau menentang tas sering mengalami pegal pada punggung. Saat ditemui, Giovanni sering membungkuk ketika berjalan atau sedang duduk. Anak – anak tidak mengetahui ada batasan tulang untuk bersandar, ada kalanya kita melakukan peregangan sebagai refleksi sendi dan tulang kita.

Faktanya, anak-anak kurang paham tentang sikap tubuh yang baik dan benar. Di sekolah hanya ada teori organ tulang kita, namun buku materi masih bersifat kognitif (hafalan) yang belum tentu diterapkan langsung kepada anak-anak. Karena itu, dibutuhkan materi tambahan sebagai pendamping teori buku..

Konsep Perancangan

Tujuan kreatif dari pembelajaran yang akan dibuat adalah pembelajaran tentang sikap tubuh yang benar untuk anak kelas 4-6 sekolah dasar usia 10-12 tahun melalui media pembelajaran interaktif berbasis media cetak yaitu *board game*. Dalam media perancang yang akan dirancang, ada buku panduan untuk guru, alat peraga dan *board game* seperti game twister. Dari alat peraga mengenalkan kelainan tulang belakang, dan pencegahannya. Pembelajaran akan dirancang menyenangkan sehingga mudah dicerna dan ditangkap oleh anak-anak 10-12 tahun. Intinya akan dengan dibuat *board game* ini maka sasaran perancangan akan memahami pentingnya peregangan tulang belakang secara rutin untuk melatih kelenturan dan membentuk tubuh yang tegap.

Apabila mendengar kata *game* sepertinya berlawanan dengan pembelajaran, orangtua sering kali memarahi anaknya ketika bermain *games*. Namun dengan media perancangan media pembelajaran interaktif berupa *board game* kali ini, diharapkan anak mendapatkan sisi *fun* dari sebuah permainan serta belajar menerapkan sikap tubuh yang benar.

Melihat sasaran perancangan yang sangat muda yaitu, 10-12 tahun maka perancangan media pembelajaran menyesuaikan dengan kemampuan berpikir sasaran perancangan. Kemampuan menangkap pesan ditunjang oleh gambar-gambar dan warna-warni dalam media pembelajaran sehingga membantu olah pikir anak.

Jenis media yang dirancang

Media yang dirancang adalah *board game* yang bernama *Back for your future* beserta buku panduan permainan, kartu permainan, spinning wheel sebagai dadunya. Media pendukung lainnya adalah X-banner, Poster dan *Merchandise* yang digunakan sebagai media promosi. *Merchandise* yang akan diijakan bersamaan dengan penjualan pembelajaran interaktif ini adalah :
gantungan kunci.

X-banner, spanduk, dan poster merupakan media konvensional yang dapat dipajang setiap kali melakukan promosi, ketiga media tersebut akan diletakkan di depan toko-toko buku untuk menginformasikan kepada pengunjung tentang adanya sebuah media pembelajaran interaktif tentang sikap tubuh yang benar. Selain itu, media promosi lainnya adalah iklan diradio berupa *jingle* singkat himbauan bagi para pendidik membeli media pembelajaran interaktif ini.

Karakteristik Sasaran Perancangan

Karakter sasaran perancangan tentu berbeda-beda pada masing-masing anak, namun pada awal masuk sekolah, tulang belakang anak-anak sudah terbebani oleh tas yang berisi banyak buku, pelajaran yang membosankan juga membuat anak-anak mudah bungkuk. Akibatnya kebiasaan bungkuk ini terus dilakukan hingga dewasa.

1. Demografis:

Usia : 10-12 tahun
Gender : laki-laki dan perempuan
Pendidikan : Sekolah Dasar
Ekonomi : Menengah hingga menengah keatas (B-A)

2. Geografis :

Bertempat tinggal di Surabaya

3. Psikografis : Aktif, suka bermain *gadget* atau membaca

4. Behaviour : Anak-anak terkadang tidak sadar jika postur tubuhnya

membungkuk ketika belajar atau bermain *games*. Ketika ditegur orangtua baru memposisikan tubuh yang benar.

Format Desain Media Pembelajaran

1. Format / Bentuk Media

Bentuk media berupa alat peraga akan menjelaskan pembahasan tentang tulang

belakang, postur tubuh yang buruk dan peregangan untuk memperbaiki postur tubuh. Setelah itu dilanjut *board game* yang memiliki kesempatan dimana anak-anak mempraktekkan pembahasan materi yang tadi dijelaskan, sekaligus menerapkan sikap tubuh yang benar.

2. Menu Konten

A. 1 buah alas papan permainan dengan lebar 2 x 2 meter dengan berisi bulatan-bulatan warna-warni yang mewakili 4 warna kartu misi.

B. Kartu-kartu berisi misi dan mengharuskan tiap pemain mempraktekkan 4 peregangan untuk mengakhiri permainan.

Akan ada 4 kartu sebagai bukti sudah mengikuti misi. Dan kartu tersebut berisi cara peregangan singkat, manfaat peregangan dan berisi bonus kepada pemain.

C. 1 buku panduan berisi cara peregangan, sikap tubuh yang buruk dan manfaat membiasakan sikap tubuh yang benar.

D. Merchandise dan media pendukung.

Alur Desain Interaktif

Dalam perancangan kali ini, pemain akan diberikan waktu untuk membaca 1 buku panduan kecil untuk mengerti beberapa peraturan permainan dan peregangan sebelum bermain. Dalam permainan papan ini dimainkan 2 – 4 orang, dimana pemain itu sendiri menjadi pion dalam beberapa petak permainan. Akan ada 4 misi yang mengharuskan pemain kumpulkan dan diselesaikan, juga ada beberapa tantangan dalam bermain. Setelah pemain menyelesaikan misi, pemain mendapatkan kartu sebagai bukti menyelesaikan misi dan terdapat bonus kepada pemain untuk cepat menyelesaikan permainan. Setelah pemain mengumpulkan 4 misi tersebut harus kembali ketitik awal sebagai pemenang. Setelah ditentukan pemenang 1, 2 dan 3 atau Pemain terakhir dinyatakan kalah, dan harus

membuat senam kecil sendiri yang diikuti semua pemain.

Konsep Visual

Tone Colour

Dalam perancangan kali ini, tone warna yang akan digunakan adalah warna-warna *fun* dan ceria. Warna-warna terang yang disukai oleh anak-anak. Karena perancangan memiliki 4 warna kartu berbeda, berikut pemilihan 4 warna tersebut yang nantinya saling berkombinasi.



Design Type / Tipografi

Tipografi yang akan digunakan adalah tipografi yang *fun* sebagai judul-judul dalam materi. Tipografi yang digunakan adalah sans serif. Untuk font dalam isi materi menggunakan typeface “Myriad Pro” Dan typeface “Dimbo”

Design Style

Gaya design yang digunakan dalam perancangan ini adalah Memphis Style. Memphis merupakan gaya desain yang dibangun dari kreativitas pergerakan bebas dan penolakan yang nyata dari gaya fungsional Italia sepanjang tahun 1970-an. Di awal kemunculannya, Memphis lebih didominasi oleh furniture, namun pada perkembangan selanjutnya hingga sekarang, gaya desain ini mulai berkembang hingga wilayah desain grafis.

Illustration Visual Syle

Gaya visual yang akan digunakan adalah gaya desain yang ceria dan atraktif, mengandung warna-warna yang cerah dan sesuai untuk anak sekolah dasar. Bentuk visual yang digunakan adalah vektor-vektor dengan outline untuk menegaskan bentuk wajah dan bentuk-bentuk ilustrasi lain.

Contoh gambar Final



Cara memainkan permainan

Pertama, tentukan jumlah pemain 2-4 orang. Kemudian tentukan urutan pemain bias dari suit atau hompimpa. Kemudian tentukan dimulai arah kanan atau kiri dari titik POINT. Kedua, putar *Spinning wheel* yang terdiri dari 1-4 langkah. Kemudian maju jalan berapa petak sesuai angka yang didapat. Ketiga, Permainan ini memiliki 4 misi, dimana pemain harus mengumpulkan 4 kartu warna (oranye, pink, biru dan ungu) dan harus melakukan senam / peregangan, *neck stretch*, *back stretch*, *forward bend*, dan *chest opener*. sesuai tanda dikartu. Jika kartu sudah terkumpul dan kembali ke titik POINT lebih dulu adalah pemenangnya.

Berdasarkan hasil dari uji coba permainan, permainan ini sukses dimainkan oleh sekeluarga. Anak-anak dan orangtua dapat bermain, olahraga dan belajar peregangan dengan baik dan menyenangkan, permainan ini rata-rata memakan waktu 10 – 25 menit, tergantung dari berapa pemain yang ikut. Tentu saja, permainan ini jauh dari sempurna, perlu beberapa perbaikan-perbaikan dan tambahan kartu peregangan, sehingga pemain juga dapat mencoba aneka ragam senam.

Kesimpulan

Kebiasaan bungkuk sejak dini sangat berdampak pada postur tubuh yang buruk ketika dewasa, selain itu juga kebiasaan bungkuk yang terlalu lama juga dapat mengakibatkan nyeri pada leher dan punggung. Anak-anak menganggap remeh soal membungkuk karena merasa nyaman, ketika bermain *gadget*, seperti komputer dan *smartphone* mereka bisa bermain dengan postur bungkuk selama berjam-jam. Tentu saja bungkuk berjam-jam dapat mengakibatkan nyeri punggung. Seharusnya selang beberapa jam diselingi peregangan ringan hanya beberapa menit saja dapat merilekskan punggung dan leher. Jika peregangan dilakukan secara rutin dapat mengembalikan postur baik dan tentu saja selalu ingat duduk tegap.

Bentuk perancangan kali ini disusun dalam bentuk permainan, agar sasaran perancangan tidak bosan dalam mengenal beberapa peregangan. Sedangkan papan permainan merupakan alasan yang tepat bagi keluarga untuk berkumpul dan bersama-sama bermain sekaligus berolahraga ringan. Demikian alasan penulis membuat perancangan tersebut dalam bentuk permainan papan untuk usia 10-12 tahun.

Elemen desain sangat menentukan suasana hati pemain saat memainkan sebuah permainan, khususnya apabila pemain tersebut adalah anak-anak. Dalam perancangan kali ini dengan menggunakan warna-warna cerah dan ceria untuk menunjang suasana hati anak menjadi juga ceria.

Fokus anak-anak mudah dialihkan oleh lainnya ketika sedang melakukan suatu hal, karenanya sebuah permainan harus benar-benar mengalihkan perhatian anak. Anak-anak dapat fokus bermain adalah ketika sore hari bersama orangtua, selain itu waktu maksimal anak-anak usia 10-12 tahun kurang lebih 30 menit hingga 45 menit, orangtua juga dapat membimbing anaknya untuk melakukan peregangan disetiap misi dan memberikan fokus materi yang disampaikan melalui papan permainan.

Uji coba yang telah dilakukan kepada satu keluarga mendapatkan hasil yang cukup memuaskan. Anak-anak bersemangat

dalam melakukan permainan dan memainkannya bersama orangtua dengan menyenangkan. Anak juga saling mengingatkan untuk melakukan peregangan disetiap mendapatkan misi berwarna. Bahkan anak-anak tersebut memainkannya hingga 3x. Peran orangtua juga dibutuhkan dalam hal ini, mengingatkan untuk peregangan dan memberikan pesan untuk tidak bungkuk dan selalu memposisikan tubuh tetap tegap. Itulah pesan yang terekam kuat setelah permainan selesai.



Ucapan terimakasih

Setelah melalui banyak, akhirnya Perancangan Media Pembelajaran Interaktif tentang Sikap Tubuh yang Benar dengan nama “*Back For Your Future*” ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Melalui kesempatan ini, izinkan penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kepada keluarga tercinta, terutama Ayahanda yang membantu mengantar jemput, memberikan modal, memberikan waktunya untuk membantu perancangan ini. Kemudian untuk adik saya, Steffano yang memberikan bantuan materi demi terselesaikannya perancangan ini.
2. Terimakasih sangat banyak kepada kedua pembimbing saya, yaitu Aristarchus Pranayama K, BA., MA. dan Alvin Raditya, S.Sn. yang telah memberikan waktunya, tenaganya dalam membimbingan dan memberikan masukan yang terbaik untuk dapat menghasilkan perancangan yang sangat baik pada setiap kesempatan. Terimakasih juga kepada ketua penguji Andrian Dektisa, S.Sn., M.Si. dan Ani wijayanti S.Sn., M.Med.Kom yang sudah memberikan masukan yang terbaik.
3. Terimakasih kepada Ibu dr. L.G.D Anggitadewi, Sp.OT dan rumah sakit Orthopedi & Traumatologi Surabaya, Jln Emerald Mansion TX-10 Citraland Surabaya yang telah menyempatkan waktu dan kesempatan untuk diminta wawancara dan memberikan ilmu pengetahuan yang menjadi dasar landasan teori yang sangat penting dalam skripsi ini.
4. Terimakasih kepada teman-teman saya, Amelia Angelina, Ignatia Gisela, Amelia Shockhead dan Angela Dharmawan yang menjadi tempat curhat, keluh kesah, tempat motivasi, dan telah memberikan masukan-masukan dalam masa sulit demi terselesaikannya perancangan ini. *Love you girls.*
5. Terimakasih kepada ibu Esti Kurnianingsih, S. Psi., M.A. yang bersedia menjadi tempat keluh kesah dan tempat berdiskusi selama tugas perancangan ini dibuat.

Akhir kata, terimakasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu dalam halaman ini kiranya mendapatkan berkat dari Tuhan Yesus.

Daftar Pustaka

- Arsyad, Azhar. 2013. *Media Pembelajaran*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- “Cara Ampuh Menyembuhkan Posisi Bungkuk” Merdeka 18 Desember 2010. 12 Maret 2015.
<<http://www.merdeka.com/sehat/cara-ampuh-menyembuhkan-posisi-bungkuk.html>>
- Davies, Kim. 2010. *Buku Pintar Nyeri Tulang dan Otot*. Jakarta: Penerbit Erlangga..
- Kajolica. “Penyebab Kifosis” Scribd 23 Februari 2013. 12 Maret 2015.
- “Manfaat Menjaga Postur Rubuh Teteap Tegap” Viva 18 Desember 2009. 2 Maret 2015.
<http://life.viva.co.id/news/read/114722-manfaat_menjaga_postur_tubuh_tetap_tegak>
- “*Sikap Tubuh Kurang Sehat*” Kompas 27 Desember 2009. 2 Maret 2015.
<<http://health.kompas.com/read/2009/12/27/13043383/4.Sikap.Tubuh.Kurang.Sehat>>
- Steyosari P. & Sihkabuden. *Media Pembelajaran*. Malang: Elang Mas. 2005
- Ruslan, Rosady. *Metode Penelitian Public Relation Dan Komunikasi*. Jakarta: Penerbit PT. RahaGrafindo