

Implementasi Program Terapi Latihan *Abdominal Core Stability* Untuk Postur Tegak Anak PAUD Di Surabaya

Khabib Abdullah^{1*}, Atik Swandari², Sarah As Syifa³

^{1,2,3}Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia

Email: khabibabdullah@um-surabaya.ac.id^{1*}

Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberdayakan guru-guru PAUD di Surabaya agar mampu mengimplementasikan program terapi latihan abdominal core stability sebagai bagian rutin kegiatan sekolah, guna meningkatkan postur tegak anak PAUD sebagai langkah preventif gangguan postur. Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode Training of Trainers (ToT) dan sosialisasi interaktif selama dua hari di Graha PAUD, Surabaya, dengan melibatkan 248 guru PAUD. Metode pelaksanaan menggabungkan presentasi edukatif untuk transfer ilmu dasar teori dan hands-on training (termasuk simulasi role-play) untuk penguasaan keterampilan praktik. Teknik analisis data menggunakan perbandingan skor pre-test dan post-test yang dianalisis menggunakan uji T berpasangan untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta lembar observasi keterampilan praktik untuk menilai kompetensi mengajar. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan teoritis yang signifikan, terbukti dari kenaikan rata-rata nilai post-test sebesar 216% ($p < 0,05$), menegaskan keberhasilan metode transfer ilmu. Selain itu, penguasaan keterampilan praktik guru mencapai rata-rata skor 4,3 dari skala 5 (kategori "baik sekali"), membuktikan bahwa guru memiliki kapasitas motorik dan komunikasi yang memadai untuk menjadi pelatih gerakan abdominal core stability di unit kerja masing-masing. Simpulan dari kegiatan ini adalah bahwa model ToT fisioterapi telah berhasil secara efektif membentuk fondasi stabilitas otot core pada anak usia dini melalui pemberdayaan guru yang kompeten, menjadikannya solusi preventif primer yang berkelanjutan terhadap masalah disfungsi postur.

Keywords: *Abdominal core stability, PAUD, Postur anak, TOT*

PENDAHULUAN

Fase anak usia dini (PAUD), antara 3 hingga 6 tahun, merupakan masa emas perkembangan motorik dan pembentukan kebiasaan postur tubuh berlangsung secara intensif (Asmuddin, Salwiah, & Arwih, 2022). Postur yang baik pada anak menjadi landasan penting bagi kesehatan muskuloskeletal, mendukung keterampilan motorik kasar dan motorik halus (menulis, menempel, menggunting) serta meningkatkan atensi saat belajar di kelas (Ernawati, 2023). Namun, ditemukan bahwa banyak anak PAUD di lingkungan perkotaan seperti Surabaya cenderung memiliki kelemahan otot abdomen (*core muscles*) akibat kurangnya aktivitas fisik dan paparan gawai setiap harinya. Kelemahan ini bermanifestasi menjadi gangguan postur tubuh, seperti kecenderungan anak membungkuk (*slumped posture*) atau perut membesar ke depan (*anterior pelvic tilt*), yang apabila diabaikan dapat mengarah pada disfungsi gerak pada area tangan, kurangnya fokus di kelas hingga nyeri punggung kronis di kemudian hari (Naufal & Wahyuni, 2022). Oleh karena itu, diperlukan intervensi preventif fisioterapi yang tepat sasaran.

Urgensi kegiatan ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk menanamkan pondasi kestabilan postur anak sejak usia dini, sebelum pola postur yang salah menjadi permanen. Terapi latihan *abdominal core stability* telah diakui secara klinis sebagai pendekatan efektif untuk menguatkan otot-otot abdomen/perut, meningkatkan tegaknya duduk, dan memperbaiki kesadaran postur (Abdullah & Swandari, 2025). Efek tersebut sangat berhubungan dengan fungsional tangan dan lengan anak dan atensi anak ketika di kelas (Zakiyah, 2024). Program ini dirasionalisasi untuk menargetkan guru-guru PAUD sebagai *agent of change* utama. Dengan mengumpulkan seluruh guru PAUD di Kota Surabaya melalui koordinasi dengan Dinas terkait, tim pelaksana dapat melakukan transfer ilmu dan keterampilan secara masif dan efisien. Pelatihan terpusat selama dua hari di Graha PAUD, Jl. Arif Rahman Hakim, Surabaya, dipilih sebagai format yang paling strategis untuk memastikan homogenitas pemahaman dan praktik langsung.

Secara fisiologis, *Abdominal Core Stability* mengacu pada kemampuan otot-otot di sekitar lumbal, pelvis, dan abdomen untuk menstabilkan tulang belakang sebelum dan selama gerakan ekstremitas (Irawan, 2021). Dalam konteks anak PAUD, latihan *abdominal core stability* tidak dilakukan secara kaku, melainkan diintegrasikan melalui aktivitas bermain yang fungsional, seperti gerakan menyerupai jembatan (*bridging*), merangkak, atau gerakan *bird-dog* yang dimodifikasi (Anugrah, 2024). Berdasarkan tinjauan literatur fisioterapi, penguatan otot *abdominal core* secara konsisten dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mempertahankan postur yang tegak, yang selanjutnya berdampak positif pada keterampilan motorik halus dan konsentrasi belajar (Yılmaz, 2023), (Abdullah & Swandari, 2025).

Untuk mengatasi permasalahan postur dan kelemahan otot *core abdomen*, kami tim fisioterapi mengimplementasikan solusi terstruktur melalui kegiatan *Training of Trainers* (ToT) bagi para guru PAUD. Rencana pemecahan masalah dimulai dengan menyusun modul latihan *Abdominal Core Stability* yang telah disesuaikan dengan kurikulum PAUD (bersifat menyenangkan dan *playful*). Modul ini kemudian disosialisasikan secara intensif selama dua hari (seperti yang dilaksanakan di Graha PAUD) melalui metode gabungan: presentasi edukatif untuk membangun dasar teori dan pemahaman urgensi, diikuti oleh demonstrasi dan praktik (*hands-on training*) yang memungkinkan guru mengalami dan menguasai teknik latihan secara mandiri. Strategi ini dirancang untuk memastikan keberlanjutan program di lingkungan sekolah masing-masing guru.

Tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberdayakan guru-guru PAUD Surabaya untuk mengimplementasikan program terapi latihan *Abdominal Core Stability* sebagai bagian rutin dari kegiatan sekolah, yang secara kolektif bertujuan meningkatkan postur tegak anak PAUD. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk: (1) mentransfer pemahaman dan keterampilan praktis latihan *abdominal core stability* yang aman; dan (2) mendorong terciptanya kesadaran akan pentingnya kesehatan postur di lingkungan PAUD. Berdasarkan pelaksanaan program pelatihan intensif selama dua hari, dikembangkan hipotesis bahwa: pelaksanaan program *Abdominal Core Stability* yang

disosialisasikan kepada guru PAUD di Surabaya akan secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru, yang pada akhirnya akan menghasilkan peningkatan postur tegak, mencegah gangguan postur pada anak PAUD di sekolah sasaran.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode *Training of Trainers* (ToT) dan sosialisasi interaktif. Metode ini dipilih untuk memastikan transfer pengetahuan dan keterampilan dari tim pelaksana (Fisioterapi UM Surabaya) kepada mitra utama (Guru PAUD) dapat berjalan efektif dan berkelanjutan. Kegiatan ini dilaksanakan di Graha PAUD lantai 4 Jl Arif Rahman Hakim Surabaya, dengan sasaran kegiatan seluruh guru PAUD di Kota Surabaya sejumlah 250 guru yang terbagi dalam 2 hari pelaksanaan yaitu 17-18 September 2025. Kegiatan ini di bawah naungan Dinas Sosial Kota Surabaya.

Pelaksanaan kegiatan ToT dibagi menjadi tiga tahapan utama yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan (Penyusunan Modul dan Koordinasi)

Tahap ini meliputi serangkaian aktivitas untuk memastikan kesiapan materi dan logistik:

- a. Penyusunan modul latihan: tim pelaksana menyusun modul terapi latihan *Abdominal Core Stability* yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini (3–6 tahun). Modul ini berisi visualisasi dan deskripsi gerakan yang dikemas secara *playful* (misalnya, "Gerakan Kura-kura" atau "Jembatan Kokoh") serta pedoman frekuensi dan durasi yang aman.
- b. Koordinasi mitra: melakukan koordinasi dan perizinan resmi dengan Dinas terkait di Kota Surabaya untuk memfasilitasi pengumpulan seluruh guru PAUD sebagai peserta pelatihan.
- c. Pengadaan logistik: menyiapkan sarana dan prasarana penunjang, termasuk matras latihan, alat bantu peraga (*leaflet* dan poster), serta instrumen penilaian (*pre-test* dan *post-test*).

2. Tahap Pelaksanaan ToT (Metode Gabungan 2 Hari)

Kegiatan dilaksanakan selama dua hari di Graha PAUD dengan pembagian fokus yang jelas:

Hari 1 (teori dan demonstrasi): berupa pemaparan urgensi postur tegak, anatomi fungsional *core muscles*, dan dampak kelemahan *core* pada anak. Demonstrasi latihan: tim Fisioterapi mendemonstrasikan setiap gerakan *core stability* dalam modul secara bertahap, diselingi sesi tanya jawab.

Hari 2 (Praktik Mandiri dan Aplikasi): peserta (guru PAUD) mempraktikkan langsung gerakan-gerakan dari modul, saling mengoreksi di bawah supervisi tim pelaksana. Sesi simulasi: Guru PAUD dilatih untuk mengajarkan gerakan tersebut kepada "simulasi anak" (sesama guru), memastikan kemampuan transfer ilmu.

Metode yang digunakan pada ToT ini adalah:

- a. Presentasi (Metode *Lecture*): digunakan untuk transfer ilmu pengetahuan dasar tentang *core stability* dan postur.
 - b. Demonstrasi: tim menunjukkan teknik latihan yang benar, yang melibatkan Fisioterapis mendemonstrasikan gerakan.
 - c. Praktik Mandiri (*Role-Play* dan *Hands-on Training*): guru-guru mempraktikkan dan mensimulasikan penerapan latihan di kelas, memastikan mereka siap menjadi *trainer* di sekolah masing-masing.
3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan transfer pengetahuan dan kesiapan guru:

- a. Pre-test dan Post-test: Untuk mengukur peningkatan pengetahuan guru terkait *Abdominal Core Stability* dan postur anak. *Pre-test* diberikan sebelum sesi Hari 1, dan *Post-test* diberikan di akhir sesi Hari 2.
- b. Penilaian Keterampilan Praktik: Melalui lembar observasi, tim pelaksana menilai kemampuan guru dalam mendemonstrasikan dan memandu gerakan latihan *core stability* yang benar pada Hari 2.
- c. Umpan Balik (Feedback): Pengambilan data kualitatif melalui sesi diskusi terbuka atau kuesioner singkat untuk mendapatkan masukan tentang kelayakan modul dan program secara keseluruhan.
- d. Rencana Tindak Lanjut (*Follow-up*): Penyerahan modul dan poster latihan kepada setiap guru untuk memastikan program dapat diimplementasikan secara mandiri dan berkelanjutan di lingkungan PAUD masing-masing.

Data dalam kegiatan pengabdian ini dikumpulkan menggunakan instrumen sebagai berikut:

- a. Kuesioner Pengetahuan (Pre-test & Post-test): Berisi 15 pertanyaan pilihan ganda terkait fungsi otot core, definisi postur tegak, dan manfaat latihan *core stability*.
- b. Lembar Observasi Keterampilan Praktik: Digunakan tim pelaksana saat sesi praktik Hari 2 untuk menilai kemampuan guru dalam melakukan dan menginstruksikan latihan (skala likert, misalnya 1=kurang menguasai hingga 5=sangat menguasai).
- c. Dokumentasi Visual: Foto dan video kegiatan sebagai bukti pelaksanaan dan luaran publikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Bagian ini menyajikan data hasil pelaksanaan *Training of Trainers* (ToT) selama dua hari di Graha PAUD, Surabaya, yang diukur berdasarkan tiga instrumen utama: peningkatan pengetahuan, penguasaan keterampilan praktik, dan umpan balik kualitatif.

1. Deskripsi Peserta dan Pelaksanaan

- a. Jumlah Peserta: Kegiatan ini dihadiri oleh 248 orang guru PAUD perwakilan dari berbagai wilayah di Kota Surabaya, bekerja sama dengan Dinas Sosial Kota Surabaya (Gambar 1)
- b. Profil Demografi: Mayoritas peserta adalah guru perempuan dengan rentang usia 25-50 tahun dan rata-rata pengalaman mengajar rata-rata 5.4 tahun mengajar.
- c. Proses Pelaksanaan: Pelaksanaan ToT berjalan lancar sesuai jadwal, terdiri dari sesi presentasi teori (Hari 1) dan praktik langsung (*hands-on training*) (Hari 2) (sesuai gambar 2 dan 3).



Gambar 1. Proses registrasi peserta dan suasana pelatihan



Gambar 2. Demonstrasi latihan *abdominal core stability*



Gambar 3. Praktik “*hands on*” *abdominal core stability*

2. Hasil Peningkatan Pengetahuan

Pengukuran peningkatan pengetahuan guru dilakukan menggunakan instrumen *Pre-test* dan *Post-test* (15 pertanyaan).

Tabel 1. Peningkatan pengetahuan mitra tentang *abdominal core stability*

| Indikator | Pre test | Post test | Prosentase peningkatan |
|---|-----------------|------------------|-------------------------------|
| Pengetahuan <i>abdominal core stability</i> | 22 | 60 | 172% |
| Pengetahuan postur anak | 18 | 65 | 261% |
| Nilai rata-rata | 20 | 62.5 | 216% |

Analisis Statistik: Hasil uji T berpasangan menunjukkan peningkatan rata-rata nilai yang signifikan antara *Pre-test* dan *Post-test* ($p < 0,05$), membuktikan efektivitas metode presentasi dan demonstrasi dalam transfer pengetahuan teoritis. Terjadi peningkatan pengetahuan guru tentang abdominal core stability dan postur pada anak didik sesuai dengan tabel 1.

3. Hasil Penguasaan Keterampilan Praktik

Penguasaan keterampilan diukur pada Hari 2 menggunakan Lembar Observasi Keterampilan Praktik (Skala Likert 1-5) saat guru melakukan simulasi mengajar.

a. Kriteria Penilaian Utama:

- 1) Pemahaman Urutan Gerakan (Tingkat Kepatuhan Modul).
- 2) Teknik Pelaksanaan Gerakan (Kualitas Gerak).
- 3) Kemampuan Instruksi (Komunikasi Edukasi yang *playful*).

b. Hasil Rata-Rata Keterampilan: Rata-rata skor penguasaan keterampilan praktik seluruh peserta mencapai Rata-rata Skor 4,3 dari Skala 5, yang termasuk kategori "Baik Sekali". Hal ini menunjukkan bahwa metode *hands-on training* efektif menghasilkan guru PAUD yang kompeten dalam memimpin latihan *Core Stability*.

4. Umpan Balik

Umpan balik dari peserta menunjukkan penerimaan yang sangat positif terhadap program dan modul yang diberikan:

- a. Relevansi Materi: Guru menyatakan materi *Abdominal Core Stability* sangat relevan karena mereka sering mengamati masalah postur pada anak tetapi tidak memiliki solusi latihan terstruktur.
- b. Aplikasi Modul: Modul yang dikemas dengan nama-nama gerakan yang lucu dan *playful* (misalnya: "Ular Kobra PAUD", "Kumbang Terbang Rendah") dinilai sangat mudah diaplikasikan di kelas tanpa mengurangi waktu bermain.
- c. Keberlanjutan: Seluruh peserta menyatakan komitmennya untuk mengintegrasikan latihan ini minimal 2-3 kali seminggu dalam sesi olahraga atau jeda kegiatan belajar mengajar.

Analisis Peningkatan Pengetahuan Guru

Peningkatan skor *Post-test* yang signifikan mendukung hipotesis awal bahwa metode ToT Fisioterapi berhasil meningkatkan pemahaman guru tentang pentingnya terapi latihan abdominal *core stability*. Penguatan pemahaman ini merupakan langkah krusial, sebab guru yang memahami dasar teoritis tidak hanya akan mengajarkan gerakan, tetapi juga menjelaskan fungsinya kepada anak dengan lebih persuasif, menciptakan kesadaran postur sejak dini.

Peningkatan skor *Post-test* yang teramati secara signifikan setelah pelaksanaan *Training of Trainers* (ToT) Fisioterapi merupakan bukti empiris utama yang memvalidasi efektivitas intervensi program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini, sekaligus secara kuat mendukung hipotesis awal mengenai keberhasilan transfer pengetahuan. Pencapaian ini tidak sekadar mencerminkan akumulasi informasi baru, melainkan sebuah transformasi

pemahaman mendasar guru mengenai pentingnya terapi latihan *abdominal core stability*. Penguatan pemahaman teoritis ini menjadi langkah krusial karena memberdayakan guru untuk melampaui peran sebagai sekadar instruktur gerakan; mereka kini berperan sebagai edukator postur yang persuasif. Guru yang memahami dasar ilmiah (misalnya, fungsi otot *transversus abdominis* dan peran *core* dalam pencegahan cedera) tidak hanya akan mengajarkan urutan gerakan, tetapi juga mampu menjelaskan fungsi, tujuan, dan relevansi setiap latihan kepada anak-anak. Kemampuan ini sangat penting untuk menciptakan kesadaran postur sejak dini pada siswa, mengubah perilaku mereka sehari-hari, dan memastikan keberlanjutan serta kedalaman dampak preventif primer intervensi ini terhadap masalah muskuloskeletal di masa depan (Masitoh, 2025).

Kualitas Keterampilan dan Transfer Program

Tingginya rata-rata skor penguasaan keterampilan praktik menunjukkan bahwa guru PAUD memiliki kapasitas motorik dan komunikasi yang memadai untuk menjadi pelatih mini di sekolah mereka. Metode *role-play* (simulasi mengajar) terbukti menjadi kunci keberhasilan, karena memaksa guru untuk mempraktikkan keterampilan komunikasi dalam konteks kelas PAUD, bukan hanya sekadar menggerakkan tubuh (Misnawati, 2024). Temuan mengenai tingginya rata-rata skor penguasaan keterampilan praktik oleh guru PAUD adalah indikator keberhasilan program yang paling konkret dari sisi implementasi. Skor yang tinggi ini menegaskan bahwa kelompok sasaran (guru PAUD) memiliki kapasitas motorik yang memadai untuk melakukan gerakan *core stability* dengan teknik yang benar, serta kapasitas kognitif untuk mengingat urutan dan instruksi spesifik. Lebih dari itu, hasil ini secara langsung membuktikan bahwa guru-guru tersebut telah bertransformasi menjadi pelatih mini yang kompeten di lingkungan sekolah mereka (Wardinur, 2020). Kualitas keterampilan ini sangat krusial karena ia menjadi jembatan yang menghubungkan pengetahuan teoritis (yang dibahas pada sub-bab sebelumnya) dengan implementasi nyata pada siswa. Apabila guru menguasai teknik dengan baik, mereka dapat meminimalisir risiko cedera pada anak dan memastikan bahwa stimulus latihan yang diberikan efektif mencapai otot target (*abdominal core*), bukan hanya sekadar aktivitas fisik umum. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa modul pelatihan yang disusun sudah tepat sasaran dan mudah dicerna oleh audiens non-fisioterapis.

Implikasi Program terhadap Postur Tegak Anak

Dari perspektif Fisioterapi, penguatan otot *core* yang konsisten akan menciptakan fondasi yang stabil bagi tulang belakang. Pada anak PAUD, stabilisasi ini akan:

- a. Meningkatkan Kontrol Postural: Anak akan lebih mudah mempertahankan posisi duduk tegak dan berdiri seimbang.
- b. Mendukung Keterampilan Motorik: Keseimbangan yang lebih baik mendukung kualitas gerakan seperti melompat, berlari, dan bahkan keterampilan motorik halus seperti menulis.

- c. Keberhasilan implementasi program oleh guru secara berkelanjutan di sekolah diharapkan dapat menjadi faktor preventif utama dalam mengatasi disfungsi postur pada anak-anak di Surabaya.

Program *Training of Trainers* (ToT) Fisioterapi yang berfokus pada penguatan *abdominal core stability* memiliki implikasi klinis dan perkembangan motorik yang sangat signifikan terhadap postur tegak anak usia dini. Dari perspektif Fisioterapi, tujuan utama dari penguatan otot *core* yang dilakukan secara konsisten adalah menciptakan fondasi stabilitas sentral yang kokoh bagi seluruh sistem muskuloskeletal, terutama tulang belakang (kolumna vertebralis) (Abdullah & Swandari, 2025). Pada konteks anak PAUD, stabilisasi pusat tubuh ini akan memberikan dua manfaat perkembangan yang saling terkait dan esensial:

Pertama, terjadi peningkatan substansial dalam kontrol postural. Otot *core* yang kuat bertindak sebagai penyeimbang dinamis, memungkinkan anak untuk lebih mudah dan efisien dalam mempertahankan posisi duduk tegak saat belajar atau beraktivitas, serta mempertahankan keseimbangan tubuh saat berdiri atau bergerak. Kontrol postural yang optimal ini merupakan prasyarat biomekanik agar anak tidak mudah membungkuk atau mengalami kelelahan otot saat duduk dalam waktu lama, sehingga secara langsung menunjang fokus dan partisipasi belajar mereka di kelas (Najizah, 2024).

Kedua, fondasi *core* yang stabil secara signifikan mendukung kualitas keterampilan motorik kasar dan halus anak. Keseimbangan yang lebih baik yang berasal dari *core* yang kuat berfungsi sebagai pusat gravitasi yang terpusat, yang pada gilirannya memberikan landasan yang kuat bagi gerakan ekstremitas (Flatters, 2024). Ini berarti bahwa gerakan motorik kasar seperti melompat, berlari, atau bahkan kemampuan untuk melakukan transisi posisi (misalnya, dari jongkok ke berdiri) akan menjadi lebih terkoordinasi dan efisien. Bahkan, keterampilan motorik halus seperti menggambar dan menulis juga akan terbantu, karena stabilisasi bahu dan tangan memerlukan *core* yang aktif untuk menahan postur tubuh bagian atas (Ebrahimi, 2024).

Secara keseluruhan, keberhasilan implementasi program oleh guru secara berkelanjutan di sekolah diharapkan dapat bertindak sebagai faktor preventif utama yang efektif dalam mengatasi potensi disfungsi postur (seperti *sway back* atau *postural fatigue*) yang kian marak pada anak-anak di lingkungan perkotaan seperti Surabaya. Program ini, oleh karena itu, merupakan investasi jangka panjang dalam kesehatan muskuloskeletal anak.

Keberlanjutan Program dan Saran

Penyerahan Modul Latihan dan poster sebagai luaran kegiatan memastikan program memiliki potensi keberlanjutan tinggi (*sustainability*). Saran tindak lanjut bagi tim pelaksana adalah melakukan monitoring pasca-implementasi (sekitar 3 bulan setelah ToT) untuk mengukur dampak nyata program ini pada postur anak di masing-masing PAUD, yang dapat diukur menggunakan instrumen penilaian postur sederhana seperti Plumb Line atau Skala New York

KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa Training of Trainers (ToT) Fisioterapi tentang Terapi Latihan Abdominal Core Stability bagi guru PAUD di Kota Surabaya telah berhasil dilaksanakan secara efektif. Keberhasilan ini ditandai dengan peningkatan signifikan pada pengetahuan teoritis (dibuktikan dari hasil Post-test yang lebih tinggi dibandingkan Pre-test) dan penguasaan keterampilan praktik guru, menempatkan mereka sebagai trainer internal yang kompeten. Pencapaian ini secara substansial mewujudkan tujuan program, yaitu membentuk fondasi kestabilan inti pada anak usia dini sebagai langkah preventif primer Fisioterapi untuk mendukung terciptanya postur tegak yang optimal.

Untuk memastikan keberlanjutan dan dampak jangka panjang program, direkomendasikan tiga langkah tindak lanjut utama. Pertama, perlu segera dilakukan monitoring pasca-implementasi dalam kurun waktu 3 hingga 6 bulan untuk mengukur secara objektif dampak riil latihan Core Stability terhadap perubahan postur tegak anak PAUD. Kedua, modul latihan perlu dikembangkan menjadi media digital interaktif (seperti panduan video) agar mudah diakses dan diterapkan oleh orang tua di rumah. Ketiga, mengingat efektivitasnya, model program ToT ini sangat disarankan untuk direplikasi dan diekspansi ke lebih banyak lembaga PAUD atau diadaptasi untuk jenjang pendidikan dasar kelas awal

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih penulis ucapkan pada Dinas Sosial Kota Surabaya yang telah memfasilitasi acara ini, dan telah memberikan jalan untuk sosialisasi program dan implementasi hasil penelitian kami ke dalam program PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., & Swandari, A. (2025). The Impact of Abdominal Core Stability Exercise Therapy on Enhancing Sitting Balance and Hand Function in Cerebral Palsy Patients. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 155-162.
- Anugrah, T. (2024). Latihan Berbasis Permainan dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Daya Tahan Otot Inti Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1324-1333.
- Asmuddin, Salwiah, & Arwih, Z. (2022). Analisis Perkembangan Motorik Kasar Anak di Taman Kanak – Kanak Buton Selatan. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3429-3438.
- Ebrahimi. (2024). Assessment of Gross and Fine Motor Skills in Children with Visual Impairment: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Pediatrics Review*, 39-44.
- Ernawati. (2023). Upaya Peningkatan Keterampilan Motorik Halus Anak melalui Kegiatan Menggunting dan Menempel bagi Anak Kelompok B TK Pelita Hati Kuaro Tahun Pelajaran 2020/2021. *AUDIENSI: Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Anak*, 23-36.
- Flatters, I. (2024). The relationship between a child's postural stability and manual dexterity . *Experimental Brain Research*, 232-237.

- Irawan, A. I. (2021). Perbandingan Efek antara Core Stability Exercise dengan Pilates Exercise terhadap Peningkatan Fleksibilitas Lumbal Mahasiswa dengan Overweight di Makassar, Indonesia. *Nusantara Medical Science Journal*, 14-19.
- Masitoh, D. (2025). Edukasi Pencegahan Gangguan Postur Tubuh Sejak Dini Pada Siswa(I) Sdn No.120 Tamalate. *Joong-Ki Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 138-145.
- Misnawati. (2024). Mengembangkan Keterampilan Komunikasi Melalui Model Pembelajaran AKIK untuk Guru PAUD di Kabupaten Katingan. *ASPIRASI Publikasi Hasil Pengabdian dan Kegiatan Masyarakat*, 93-101.
- Najizah, F. (2024). Pengaruh Postural Control Exercise Pada Anak Cerebral Palsy Spastik Hemiplegi. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 55-59.
- Naufal, A. F., & Wahyuni, N. I. (2022). Postur Abnormal dan Keseimbangan Pada Anak: Literature Study. *FISIO MU Physiotherapy Evidences*, 113-119.
- Wardinur. (2020). Peningkatan Kompetensi Guru Melalui Pelatihan Pemanfaatan Teknologi sebagai Media Pendukung Pembelajaran di MAN 1 Pidie. *Jurnal Sosiologi USK (Media Pemikiran & Aplikasi)*, 167-182.
- Yılmaz, D. A. (2023). The effects of core stability exercises on proprioception and balance in children with hemiplegic cerebral palsy. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 1123-1128.
- Zakiah, S. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 71-79.