



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Penggunaan Tas Jenis Ransel dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Muhammadiyah 08 Medan Tahun 2016Alfi Syahri Pinem¹, Hendra Sutysna²¹Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara²Departemen Anatomi Fakultas Kedokteran UMSU

Email: drhendra@yahoo.co.id

Abstrak: Pelajar yang membawa tas ransel paling berat dan lama mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk menderita nyeri punggung bawah. Untuk mengetahui hubungan penggunaan tas jenis ransel dengan kejadian nyeri punggung bawah pada siswa kelas V sekolah dasar Muhammadiyah 08 Medan tahun 2016. Penelitian ini bersifat analitik deskriptif dengan design *cross-sectional*. Sampel penelitian ini adalah siswa yang menggunakan tas ransel, Jumlah sampel dihitung rumus estimasi proporsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, dan lama membawa tas setiap hari diukur dengan menit/ hari, data rerata berat dan dan rerata lama waktu menggunakan tas sehari akan dibandingkan dengan standar, data akan dianalisis dengan *chi square*. Dari 106 siswa yang menggunakan ransel dijumpai sebanyak 62 siswa (58,5%) mengeluhkan nyeri punggung bawah. Siswa terbanyak yang mengalami nyeri punggung bawah adalah siswa perempuan sebanyak 36 orang (76,5%). Siswa yang mengalami nyeri punggung bawah terbanyak adalah siswa dengan lama penggunaan tas ransel >30 menit sebanyak 18 siswa (69,2%) dan dengan berat beban tas ransel > 10% sebanyak 45 siswa (67,2%). Terdapat hubungan lama penggunaan tas ransel dengan kejadian nyeri ($p= 0,031$) dan terdapat hubungan antara berat beban tas jenis ransel dengan kejadian nyeri punggung bawah pada siswa kelas V Sekolah Dasar Muhammadiyah 08 Medan ($p= 0,018$). Lama membawa tas dan berat tas ransel yang melebihi standar menimbulkan nyeri punggung pada siswa kelas V Sekolah Dasar Muhammadiyah 08 Medan).

Kata kunci: Nyeri punggung bawah, Berat beban tas ransel, Siswa sekolah dasar.

Abstract: Student who carrying heavy backpack and students who using backpack for long there have a risk for lowback pain. The purpose of this study was to find the relationship between the use of backpack with lowback pain in Muhammadiyah 08 Medan elementary school students grade 5 on 2016. The Design of research is cross sectional descriptive analytic. The determination sampel of this study using the proportion estimation formula. The sampling technique used sampel random sampling method. The result showed aut of 106 students there are 62 students have low backpain (56,5). Most students complain of lowback pain is a female as many as as 36 students(76,5%). Most studentscomplain of lowback pain is students who using backpack for more than 30 minutes as many as 18 students (69,2%) and



students who carrying heavy backoacj more than 10% as many as 45 students (67,2%). There is significant corelation between students who using bacpack for longterm and lowback pain in Muhammadiyah 08 Medan elementary school student grade 05 on Medan with the value of signifcantion $p=0,031$ ($p>0,005$). There is significant corelation between students who carrying heave backpack and lowback pain in Muhammadiyah 08 Medan elementary school student grade on 2016 with the value of signifcation is $p=0,018$ ($p<0,005$).

Keyword: *lowback pain, heavy back pack, elementary school students.*

PENDAHULUAN

Tas jenis ransel sangat diminati oleh anak sekolah. Banyaknya peminat yang menggunakan ransel disebabkan karena tas ini lebih praktis dan memiliki daya tampung yang lebih besar. Meskipun banyak diminati, penggunaan ransel yang tidak sesuai dari segi desain, berat beban, maupun cara pemakaiannya memiliki dampak negatif yang cukup besar bagi anak sekolah karena dapat meningkatkan stres pada struktur tulang belakang anak yang sedang dalam masa pertumbuhan terutama pada penggunaan yang tidak sesuai. Efek yang mungkin terjadi nyeri punggung, perubahan postur tubuh dan gaya berjalan dan jika dilakukan terus menerus dapat mengakibatkan perubahan yang bersifat *irreversible* karena ligamen dan tulang belakang terus mengalami proses degeneratif sejalan dengan usia.¹

Nyeri punggung bawah (*low back pain*) adalah penyakit yang banyak ditemukan di seluruh dunia. Penyakit ini memiliki jumlah rekurensi lebih dari 50% dalam satu tahun berikutnya setelah kejadian pertama.² Pelajar yang membawa

tas ranselyang berat dan dalam jangka waktu lama mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk menderita nyeri punggung dan juga untuk terjadinya kelainan patologi pada punggung. Kebanyakan pelajar sekolah membawa tas ransel melebihi berat yang direkomendasikan.³

Nyeri *muskuloskeletal* sering terjadi dan sering dikaitkan dengan kecacatan yang wajar dan biaya kesehatan yang tinggi, dan nyeri punggung merupakan kelainan *muskuloskeletal* yang paling sering terjadi. Perkiraan total biaya yang dikeluarkan untuk mengobati nyeri punggung di Inggris saja pada tahun 2000 menghabiskan dana sebesar 12,3 juta poundsterling. Nyeri punggung prevalensinya sangat tinggi dan memiliki dampak besar pada lingkungan sosial dan individu. Penyakit ini menyerang satu dari lima orang dalam waktu yang bersamaan dan pada usia 30 tahun setengah populasi akan mengalami paling tidak satu episode nyeri punggung.⁴

Garis pedoman yang telah dikembangkan dibanyak negara adalah

bertujuan untuk meminimalkan kesan buruk dari berat tas terhadap siswa sekolah. Kebanyakan garis pedoman merekomendasikan tas sekolah agar tidak melebihi 10% dari berat badansiswa.^{5,6} 10% dari berat badan telah dilaporkan sebagai batas beban yang tidak menyebabkan fleksi pada batang tubuh dan penekanan yang dirasakan adalah pada siswa usia 11 – 14 tahun.⁷

Hampir 50% dari remaja membawa tas sekolah mereka selama lebih dari 30 menit dalam waktu sehari. Terdapat bukti dengan *U-shaped trend* antara lama penggunaan tas dengan kejadian nyeri punggung di mana remaja yang membawa tas mereka selama 5 hingga 10 menit dalam satu hari mengeluhkan nyeri punggung yang lebih sedikit berbanding teman-teman mereka yang lain. Lama penggunaan tas sekolah yang berisiko untuk mengalami kejadian nyeri punggung bawah dikatakan apabila durasi waktu penggunaan melebihi 30 menit dalam satu hari.⁸

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat analitik deskriptif dengan design *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan untuk melihat

gambaran kejadian nyeri pinggang pada siswa yang menggunakan tas ransel pada siswa kelas V sekolah dasar Muhammadiyah 08 Medan tahun 2016.

Penelitian ini dilakukan mulai bulan Juli 2016 hingga Februari 2017. Tempat penelitian ini dilaksanakan di sekolah dasar Muhammadiyah 08 Medan. Tempat penelitian dipilih dengan alasan kemudahan peneliti untuk mengambil data penelitian dan jumlah yang memadai. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V sekolah dasar Muhammadiyah 08 Medan tahun 2016 yang berjumlah 150 siswa.

Sampel yang telah diambil akan diuji sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi: Kriteria inklusi:

1. Siswa kelas V sekolah dasar muhammadiyah 08 Medan tahun 2016.
2. Siswa yang tidak menggunakan tas ransel dengan kriteria.
3. Siswa dalam keadaan sehat dan tidak ada kelainan anatomi punggung.
4. Siswa yang bersedia menjadi sampel dan mengembalikan *informed consent* yang sudah di tanda tanganin orang tua/wali serta bersedia untuk diwawancara pengisian kuisioner.

Kriteria eksklusi:

1. Siswa kelas V yang tidak berada ditempat saat dilakukan penelitian.



2. Siswa kelas V yang memiliki riwayat fraktur atau pun trauma punggung bawah.
3. Siswa kelas V yang memiliki berat badan berlebih.
4. Siswa kelas V yang memiliki riwayat penyakit Herniasi diskus intervertebral.
5. Siswa kelas V yang mengalami gangguan psikiatri.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di SD Muhammadiyah 08 Medan Jl.Bromo, Gg.Santun, No.19, Medan, Sumatera Utara. Disekolah Muhammadiyah terdapat 5 kelas untuk siswa kelas V yaitu kelas A, B, C, D, dan E yang berjumlah 150 siswa. Dalam penelitian ini sampel yang diteliti berjumlah 106 siswa sekolah dasar kelas V Muhammadiyah 08 Medan yang mengembalikan lembar *Informed consent* yang sudah di tanda tangani oleh orang tua siswa, menjawab pertanyaan kuesioner, melakukan pemeriksaan tinggi badan dan berat badan, pemeriksaan berat badan menggunakan tas, dan semua protokol penelitian telah disetujui oleh komisi etik Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara NO: 844/TGL/KEPK FK USU-RSUP HAM/2016.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 106 siswa sekolah dasar kelas V, didapatkan frekuensi siswa yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 59 siswa (55,7%) dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 47 siswa (44,3%). Distribusi frekuensi siswa yang mengalami nyeri punggung bawah sebanyak 62 siswa (58,5%) dan yang tidak mengalami nyeri punggung bawah sebanyak 44 siswa (41,5%).

Berdasarkan hasil penelitian didapati yang paling banyak mengalami nyeri punggung bawah adalah siswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 siswa (76,5%), dan yang paling sedikit adalah laki-laki sebanyak 26 siswa (44%). Sementara yang tidak mengalami nyeri punggung bawah paling banyak adalah laki-laki sebanyak 33 siswa (55,9%) dan paling sedikit adalah perempuan 11 siswa (23,5%). Berdasarkan data yang didapat diperoleh bahwa dari 106 siswa, dijumpai bahwa lebih banyak siswa yang lama penggunaan tasnya <30 menit sebanyak 80 siswa (75,5%), sementara lama penggunaan tas >30 menit dijumpai sebanyak 26 siswa (24,5%). Dan dijumpai bahwa lebih banyak siswa yang menggunakan tas ransel dengan berat beban tas >10% yaitu sebanyak 67 siswa (63,2%), sementara sebanyak 39 siswa



(36,8%) dijumpai menggunakan tas ransel dengan berat beban tas <10%.

Berdasarkan data terlihat bahwa kejadian nyeri punggung dipengaruhi oleh penggunaan tas yang melebihi 30 p= 0,031 (p <0,05). Berdasarkan data didapatkan hasil statistik *chi square* dengan nilai p= 0,018 (p<0,05).

DISKUSI

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa jenis kelamin yang paling banyak adalah laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian didapati yang paling banyak mengalami nyeri punggung bawah adalah siswa berjenis kelamin perempuan. lebih banyak siswa yang menggunakan tas ransel dengan berat beban tas >10% yaitu sebanyak 67 siswa (63,2%), sementara sebanyak 39 siswa (36,8%) dijumpai menggunakan tas ransel dengan berat beban tas <10%.

KESIMPULAN

Kejadian nyeri punggung dipengaruhi oleh penggunaan tas yang melebihi tiga puluh menit.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dumondor VS, Angliadi E, Sengkey L. Hubungan penggunaan ransel dengan nyeri punggung dan kelainan bentuk tulang belakang pada siswa di SMP negeri 2 Tombatu. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. 2005.
2. Hoy D, Brooks P, Blyth F, et al. The epidemiology of low back pain. *Best Pract Res Clin Rheumatol*. 2010; 24: 769-781.
3. Oviedo PR, Ravina RA, Ríos MP, García, et all. School Children's Backpacks, Back Pain and Back Pathologies. *In: Arch Dis Child*, 2012 (97) : 730-732
4. Docking RE, Fleming J, Brayne C, et al. Epidemiology of back pain in older adults: prevalence and risk factors for back pain onset. *Rheumatology*. 2011; 50: 164-165.
5. Ministry of Education. A guide to the New Zealand Curriculum Framework. Learning Media, Wellington, 1993.
6. National Back Pain Association. NBPA school bag survey '97- Findings and recommendation. Talkback: Teddington, 1997.
7. Bauer DH, Freivalds A. Backpack load limit recommendation for middle school students based on physiological



- and psychophysical measurements. *Work: A Journal of Prevention, Assessment and Rehabilitation*. 2009; 32(3): 339-350.
8. Haselgrove C, Straker L, Smith A, et al. Perceived School Bag Load, Duration of Carriage, and Method of Transport to School are Associated with Spinal Pain in Adolescents: An Observational Study. *In: Australian Journal of Physiotherapy*. 2008 (54) :193-200.
 9. Afzal N. Asim H M. Dilshad H. Frequency of low back pain due to heavy bags among school-going children in lahore, Pakistan. *Internasional journal of science and research*. 2013.
 10. Mahendrayani L I. Purnawati S. Andayani N. Hubungan berat tas dengan nyeri punggung bawah pada anak sekolah umur 12-14 tahun di Denpasar. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. 2014.
 11. Farhood H F. Low back pain in school children : the role of school bag weight and carrying way. *Journal of natural sciences research*. 2013;3;8.
 12. Papadopoulou D. Malliou P. Kofotoilis N. Emmanouilidou MI. The association between grade, gender, physical, activity, and back pain among children carrying school bags. *Archives of exercise in health and disease*
 13. Barkhordari A. Ehrampoush M H. Barkhordari M. et all. Assessment of school backpack weight and other characteristics in elementary school, yazd, iran. *Journal of community health research*. 2013;3(1):2-7.