

GAMBARAN BERAT TAS SEKOLAH DENGAN KELUHAN MUSKULOSKELETAL PADA SISWA SMA

Rizqna Kartika Luna

Abstrak

Latar belakang: Tas yang sering digunakan dengan cara yang tidak aman atau tidak digunakan dengan benar dapat menimbulkan bahaya bagi anak-anak maupun orang dewasa. Penggunaan tas yang tidak aman dapat menyebabkan masalah otot dan persendian, serta penyakit termasuk punggung, leher, skoliosis, dan bahu. Ini juga dapat memperburuk perubahan dalam keselarasan postural tubular. Penggunaan tas yang tidak tepat, penggunaan beban yang kurus, dan kurangnya kesadaran siswa dalam menggunakan tas yang benar semuanya menjadi masalah kesehatan bagi siswa. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan atau mendeskripsikan berat tas dan keluhan muskuloskeletal pada siswa SMA X di Kota Depok. **Metode:** Metode Penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan *cross-sectional study*. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik total sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga mendapatkan sampel sebanyak 138 sampel siswa IPA kelas 12. Parameter yang digunakan adalah *Nordic Body Map* (NBM). **Hasil:** Berdasarkan hasil dari olah data menggunakan SPSS 25.0 didapatkan bahwa sebesar (71,0%) mengeluhkan MSD 6 bulan maupun 7 hari terakhir, (44,9%) mengalami gangguan aktivitas normal akibat MSD, punggung atas (55,1%) bahu (45,7%) dan pinggang bawah (42,0%) merupakan tiga regio yang paling banyak mengalami gangguan MSD. **Kesimpulan:** Kesimpulan penelitian ini adalah, sebagian besar siswa memiliki keluhan MSD dengan kategori ringan di mana MSD yang terjadi pada siswa memiliki banyak faktor pencetus yang dapat meningkatkan keluhan.

Kata kunci: Berat tas; Muskuloskeletal; Siswa SMA.

DESCRIPTION OF THE WEIGHT OF SCHOOL BAGS WITH MUSCULOSKELETAL COMPLAINTS IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Rizqna Kartika Luna

Abstract

Background: Bags that are frequently used in an unsafe or improperly used manner may pose a danger to children as well as adults. The use of unsafe bags can lead to muscle and joint problems, as well as diseases including back, neck, scoliosis, and shoulders. It can also worsen chanNegeriges in tubular postural alignment. Improper use of bags, use of thin weights, and lack of awareness of students in using the correct bags are all health problems for students. **Objective:** The purpose of this study is to describe or describe bag weight and musculoskeletal complaints in students of SMA 6 Depok. **Method:** The research method used is qualitative descriptive with a cross-sectional study approach. The research sample was taken using a total sampling technique with inclusion and exclusion criteria so as to get a sample of 138 samples of grade 12 science students. The parameter used is *Nordic Body Map* (NBM). **Results:** Based on the results of data processing using SPSS 25.0, it was found that (71.0%) complained of MSD in the last 6 months and 7 days, (44.9%) experienced disruption of normal activities due to MSD, upper back (55.1%), shoulders (45.7%) and lower waist (42.0%) were the three regions that experienced the most MSD disorders. **Conclusion:** The conclusion of this study is, most students have MSD complaints with a mild category where MSD that occurs in students has many precipitating factors that can increase complaints.

Keywords: Bag weight; High school student; Musculoskeletal.