

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Di zaman sekarang, anak-anak sekolah pergi ke sekolah dengan tas untuk membawa bahan pelajaran. Menggunakan tas yang terlalu berat atau disalahgunakan dapat menimbulkan masalah bagi anak-anak dan remaja. Penggunaan tas yang tidak aman dapat menyebabkan otot dan persendian serta menimbulkan masalah seperti punggung, leher, bahu, skoliosis, dan dapat menghambat perubahan postur tubuh anak. Penggunaan tas yang tidak aman, pola muatan yang tidak teratur, dan penggunaan tas yang dilakukan secara sadar oleh perempuan semuanya telah menyebabkan masalah kesehatan perempuan. Mengetahui lebih banyak tentang tas punggung secara cepat dan ringkas dapat meningkatkan kesehatan anak dan mempromosikan penggunaan peralatan yang lebih aman (Publikasi and Pohan, 2020).

Tas ransel atau tas punggung yang sering dibawa oleh siswa, permintaan tas ransel yang berlebihan, penggunaan tas ransel yang tidak sesuai aturan, berat atau pemakaian, dan lain-lain dapat berdampak negatif bagi siswa karena dapat meningkatkan ketegangan pada struktur tulang belakang anak, terutama bila digunakan dengan cara yang tidak stabil di siang hari. Gaya berjalan dalam postur tubuh, dan jika di jalan terus menerus dapat menyebabkan perubahan yang tidak dapat dikenali karena ligamen dan tulang belakang terus mengalami degenerasi seiring bertambahnya usia (Pinem and Sutysna, 2018).

Nyeri punggung bawah adalah masalah umum bagi seluruh dunia. Penyakit ini memiliki tingkat kekambuhan lebih dari 50% dalam waktu satu tahun setelah pertama kali di temukan. Siswa yang membawa ransel berat dan dalam jangka waktu yang lama berisiko tinggi untuk sakit punggung dan mengalami masalah punggung.

Setiap anak sekolah membawa tas punggung yang lebih berat dari berat yang dianjurkan. Nyeri punggung adalah kondisi muskuloskeletal yang paling banyak

mendapat perhatian untuk pengobatan nyeri punggung di Inggris, setidaknya sejak tahun 2000. Gangguan nyeri muskuloskeletal juga umum dan sering dikaitkan dengan nyeri kronis dan biaya perawatan kesehatan yang tinggi. Dana £12,3 juta. Rasa sakit jelas berbeda dan memiliki signifikansi kontekstual sosial dan pribadi. dalam satu hari, kondisinya memburuk 1 banding 5 orang, dan dalam tiga puluh tahun, mayoritas penduduk akan mengalami episode nyeri punggung berulang (Pinem and Sutysna, 2018).

Memikul beban berat secara terus menerus dan berulang kali dapat menyebabkan *stress* mekanik, yang dapat memicu *chemonociceptive*, kemudian menimbulkan rasa sakit, dan beban tas harus dibatasi tidak lebih dari 10% dari berat badan seseorang, jika menonjol *Inching* ke bawah, tinggi angka nyeri leher (Pinem and Sutysna, 2018).

Hal ini dikarenakan saat menggunakan tali di pundak, beban juga dikeluarkan melalui pinggul dan panggul, dan disarankan juga agar berat tas punggung tidak melebihi 5–10% dari berat siswa. Salah satu teknik penggunaan tas ransel yang efektif adalah dengan: (1) Gunakan dua tali untuk mendistribusikan beban tas secara merata. (2) Gunakan tutup bersamaan dengan tas ransel. Pertahankan bentuk tubular yang stabil dan pertimbangkan generator memutar yang seimbang (3) Tempatkan ransel di punggung lurus. (4) Gunakan ransel dengan tali yang bagus. (5) Ransel tidak boleh lebih dari 4 inci dari pinggang anak. (6) Temukan tas punggung yang sesuai dengan kebutuhan pengguna dan memiliki ruangan yang sesuai untuk kegiatan sekolah.

Memahami aspek teoretis dan fungsional tentang cara menggunakan tas punggung dengan benar akan mencegah skoliosis, seperti yang diharapkan. Berdasarkan hasil identifikasi data, mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan dengan jumlah terbanyak sebanyak 28 subjek (70%) (Febriani *et al.*, 2021).

Penggunaan ransel yang tidak tepat dapat menimbulkan konsekuensi yang merugikan bagi penggunanya. Nyeri punggung adalah salah satu akibat buruk yang ditimbulkannya, sementara yang lain adalah kerusakan postural dan bahkan trauma. Jika cara yang salah ini berlangsung lama, bisa menyebabkan perubahan pada tulang belakang. Oleh karena itu, ACA menetapkan kriteria berat tas jinjing adalah 10% - 15% dari berat badan pengguna (Dumondor, Angliadi and Sengkey, 2015).

Kuesioner *Nordic Body Map* adalah alat ukur dan sering digunakan untuk menilai kondisi kerja karyawan karena telah menjadi standar dalam menggambarkan kerangka otot sistem kerangka. Kuesioner Peta Tubuh Nordik juga dapat membantu memahami dan menganalisis tingkat keparahan letak keluhan yang disebabkan oleh gangguan muskuloskeletal terkait pekerjaan (WMSD), serta memahami klasifikasi tingkat risiko yang terkait dengan WMSD. Gangguan sistem muskuloskeletal biasanya disertai dengan perasaan tidak nyaman atau tidak nyaman di bagian tubuh (fryda Lucyani, 2009).

Pada penulisan Tugas Karya Akhir, gambaran berat tas sekolah dengan keluhan muskuloskeletal di SMA x di Kota Depok. Peneliti mengambil *sample* di tempat ini dikarenakan peneliti berdomisili di dekat SMA X di Kota Depok dengan fasilitas yang memadai seperti layanan internet untuk para murid agar mempermudah untuk mengisi *link* kuesioner dan ruang kelas yang cukup besar untuk melakukan penelitian peneliti mengambil di tempat ini dan yang peneliti harapkan dari mengambil penelitian di tempat ini agar dapat membagi ilmu dan pengetahuan cara yang baik dan benar memakai tas dengan benar di sekeliling terlebih dahulu.

Penelitian kali ini belum ada yang melakukan oleh peneliti lainya di tempat ini dengan pembaharuan peneliti kali ini ingin mencari gambaran berat tas sekolah terhadap keluhan muskuloskeletal pada siswa SMA agar para pelajar mengetahui cara dan pemakaian tas yang baik dan benar. Maka dari itu, penulis membatasi masalah yang akan dibahas dalam laporan kasus ini berupa keluhan nyeri punggung. Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu dengan melakukan pengamatan langsung kepada subjek penelitian dengan penyebaran kuesioner secara *online*.

Gangguan muskuloskeletal terkait dengan berat penggunaan tas yang memengaruhi punggung, leher, bahu, siku, pergelangan, pinggang bawah, bokong, lutut dan kaki bagian bawah. Ini mencakup kerusakan atau gangguan sendi atau jaringan lain. Masalah kesehatan berkisar dari sakit ringan hingga penyakit yang lebih serius bahkan kecacatan, sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan berat tas sekolah dan keluhan MSDs pada siswa SMA.

I.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penulisan makalah ini adalah Bagaimanakah Gambaran berat tas sekolah dan keluhan muskuloskeletal di SMA X di Kota Depok?

I.3 Tujuan Penulisan

I.3.1 Tujuan Umum

Tugas Karya Akhir ini dibuat untuk memenuhi persyaratan tugas akhir studi di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dengan menggunakan rumusan masalah berupa “Gambaran Berat Tas Sekolah dengan Keluhan Muskuloskeletal di SMA X di Kota Depok”

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran berat tas sekolah di SMA X di Kota Depok
- b. Untuk mengetahui gambaran keluhan muskuloskeletal di SMA X di Kota Depok, dengan menggunakan metode *Nordic Body Map* sebagai parameter.

I.4 Manfaat Penulisan

I.4.1 Manfaat untuk Penulis

Untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan kompetensi penulis tentang gambaran berat tas sekolah dan keluhan muskuloskeletal di SMA X di Depok.

I.4.2 Manfaat untuk Masyarakat

Dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang tepat kepada siswa agar siswa mengetahui petunjuk umum penggunaan tas yang benar, penulis berharap laporan kasus ini dapat mendidik siswa tentang pencegahan gangguan muskuloskeletal yang benar.

I.4.3 Manfaat untuk Fisioterapis

Dapat memperluas wawasan atau menambah pengetahuan tentang kasus atau masalah terkait muskuloskeletal dan dapat menggunakan tas dengan benar.

I.4.4 Manfaat bagi institusi

Yaitu Memberikan pengetahuan mengenai masalah yang diteliti.