

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung pada siswa dapat membatasi aktivitas sehari-hari dan memiliki konsekuensi jangka panjang bagi kesehatan mereka. Membawa tas ransel lebih berat dari yang direkomendasikan, yaitu 10% dari berat badan, berpotensi menyebabkan keluhan nyeri punggung.

Tujuan: Mengetahui pengaruh berat tas ransel terhadap keluhan nyeri punggung pada siswa SMA Al Manar.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan bersifat analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Al Manar Medan sebanyak 210, dengan sampel sebesar 70 orang yang diambil menggunakan teknik *proportional stratified sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%. Berat tas siswa diukur menggunakan *luggage scale* oleh peneliti dan nyeri punggung dinilai melalui kuesioner yang diberikan kepada siswa setelah menerima penjelasan.

Hasil: Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Dari seluruh sampel yang berjumlah 70 siswa, didapatkan bahwa 48 siswa membawa tas ransel ringan dan 22 siswa membawa tas ransel berat. Dari jumlah tersebut, 41 siswa melaporkan mengalami nyeri punggung sedangkan 29 siswa tidak mengalami nyeri. Analisis bivariat menunjukkan pengaruh yang signifikan antara berat tas ransel ($p= 0,000$) dan durasi penggunaan tas setiap hari ($p= 0,000$) dengan nyeri punggung. Namun, baik indeks massa tubuh ($p= 0,056$) maupun cara membawa tas ($p= 0,716$) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap nyeri punggung.

Kesimpulan: Dari penelitian ini didapatkan bahwa penggunaan tas ransel yang berat dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung pada siswa SMA Al Manar.

Kata Kunci: Nyeri punggung, siswa, tas tansel

ABSTRACT

Background: Back pain in students may limit daily activities and have long-term consequences for their health. Carrying a backpack heavier than the recommended, which is 10% of body weight, has potentially led to back pain complaints.

Objective: To determine the influence of backpack weight on back pain complaints in students of SMA Al Manar.

Method: This research is an analytical study with a cross-sectional design. The population of this study were all 210 students of SMA Al Manar Medan, with a sample of 70 people taken using a proportional stratified sampling technique. Data analysis in this research used Chi-Square statistical test with 95% confidence level. The backpack weight was measured by the researcher using a luggage scale and back pain was assessed through a questionnaire given to students after being explained clearly.

Result: This study used univariate and bivariate analysis. From the entire sample of 70 students, it was found that 48 students carried light backpacks and 22 students carried heavy backpacks. Of these, 41 students reported experiencing back pain while 29 students did not experience pain. Bivariate analysis showed a significant influence between the weight of backpack ($p = 0,000$) and duration of daily use of backpack ($p = 0,000$) with back pain. However, neither body mass index ($p = 0,056$) nor the way of carrying backpack ($p = 0,716$) showed a significant effect on back pain.

Conclusion: Based on the result of the study, it was found that the use of heavy backpacks can cause back pain complaints in students of SMA Al Manar.

Keywords: Back pain, students, backpack