

EDUKASI AKAN DAMPAK PENGGUNAAN TAS RANSEL YANG SALAH TERHADAP SKOLIOSIS PADA SISWA

Yelva Febriani

Program Studi DIII Fisioterapi, Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock

Email : yelva.management@gmail.com

Info Artikel

Masuk: 04 November 2021

Revisi: 08 Desember 2021

Diterima: 14 Desember 2021

Keywords : Backpacks, scoliosis

Kata Kunci: Tas Ransel, Skoliosis

e- ISSN: 2775-2402

Abstract

Backpacks are the most common school bags used by teenagers and children. The use of the wrong backpack can have a negative impact. According to the American Chiropractic Association (ACA) the permissible weight limit for a backpack should not be more than 10-15% of body weight, besides the position of the backpack hanging too low can cause the child to lean forward when walking and can cause musculoskeletal disorders. The method is in the form of counseling in providing education regarding participants about the impact of using backpacks before being given education, which is very minimal, it is clear from 80% of participants who do not know the impact of using backpacks on the incidence of scoliosis. When given education regarding the use of backpacks, there was an increase of 95% knowing about it. It is hoped that can be a UKS program in increasing students' awareness of using backpacks properly

Abstrak

Tas ransel merupakan tas sekolah yang paling umum digunakan oleh remaja maupun anak-anak. Penggunaan Tas Punggung yang salah dapat menimbulkan dampak negatif. Menurut American Chiropractic Association (ACA) batas berat beban tas punggung yang diperbolehkan tidak boleh lebih dari 10-15% dari berat badan, selain itu posisi tas punggung yang bergantung terlalu rendah dapat menyebabkan anak condong kearah depan ketika berjalan, jika terus berlangsung dapat menimbulkan gangguan muskuloskeletal. Metode kegiatan ini berupa penyuluhan dalam pemberian edukasi terkait peserta akan dampak penggunaan tas ransel sebelum diberikan edukasi sangat minim, terlihat jelas dari 80% peserta yang belum mengetahui dampak penggunaan tas ransel terhadap kejadian scoliosis. Ketika diberikan edukasi terkait penggunaan tas ransel terjadi peningkatan 95% siswa mengetahui tentang dampak penggunaan tas ransel yang salah. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi program UKS dalam meningkatkan kesadaran siswa dalam menggunakan tas ransel dengan benar.

PENDAHULUAN

Tas punggung merupakan tas sekolah yang paling umum digunakan anak muda saat ini dan sangat diminati oleh anak-anak. Meskipun tas punggung banyak diminati tetapi dapat menyebabkan beberapa masalah dan dampak negatif apabila penggunaannya tidak tepat. Kebiasaan yang salah dalam menggunakan tas punggung secara terus-menerus dapat

mengakibatkan perubahan yang bersifat Irreversible. Mengenakan tas sekolah yang berat dapat menjadi risiko akut, jangka pendek dan kronis, serta menjadi masalah kesehatan jangka panjang. Tas sekolah digunakan sebagai wadah buku dan alat sekolah lainnya untuk dibawa ke sekolah. Kecenderungan saat ini sekolah sering memberi pekerjaan rumah, tugas-tugas, dan kegiatan ekstra kurikuler yang berdampak pada banyaknya material yang harus dibawa siswa sekolah. Sementara, dari berbagai jenis tas yang ada, tas punggung (Backpack) merupakan tas yang banyak digunakan.

Pemakaian tas yang beratnya hanya satu sisi saja dapat menyebabkan bentuk tubuh yang jelek. Anak perempuan dan anak kecil lebih beresiko mengalami rasa sakit yang disebutkan di atas karena tubuh mereka yang kecil dan lemah dipaksa untuk membawa beban yang berat. Ransel dengan tali pengikat yang ketat dan sempit yang menarik bahu, dapat mengganggu sirkulasi darah dan syaraf anak-anak. Jenis tali pengikat ini dapat menimbulkan rasa kaku dan lemas di bagian lengan dan tangan anak-anak. Ransel yang kebesaran dan berat tidak hanya merupakan penyebab sakit punggung, tetapi juga sakit di bagian tubuh yang lain (Wijana dan Mulyadiharja, 2013)

Penggunaan tas punggung menjadi faktor kejadian nyeri punggung pada anak sekolah. ACA (American Chiropratic Association) menyatakan batas berat beban tas punggung yang diperbolehkan untuk dibawa yaitu tidak boleh lebih dari 10-15% berat badan. Selain berat beban tas, posisi bawah tas juga berpengaruh, tas ransel yang bergantung terlalu rendah dapat meningkatkan beban yang ditopang bahu sehingga menyebabkan anak akan condong kearah depan ketika berjalan sehingga menimbulkan ketegangan otot. Sebesar (30,8%) siswa membawa tas sekolah lebih dari 10% dari berat badan mereka. Sebesar (88,2%)siswa melaporkan mengalami sakit tubuh terutama di bagian leher, bahu dan punggung atas.

Menurut Rosadi (2009), karena kebiasaan duduk yang miring dan membawa beban yang berat, membuat sebagian syaraf yang bekerja menjadi lemah. Bila ini terus berulang menjadi kebiasaan, maka syaraf itu bahkan akan mati. Ini berakibat pada ketidakseimbangan tarikan pada ruas tulang belakang. Oleh karena itu, tulang belakang yang menderita skoliosis itu bengkok atau seperti huruf S ataupun huruf C. Dari 4% populasi terdapat 10-15 tahun yang kebanyakan perempuan bentuk normal dari tulang belakang dilihat dari belakang berbentuk lurus dari atas sampai os coccygeus. Bentuk

skoliosis yang paling sering dijumpai adalah deformitas triplanar dengan komponen lateral, anterior posterior dan rotasional.

Skoliosis berasal dari kata Yunani yang berarti lengkungan, mengandung arti kondisi patologik. Tanda umum skoliosis antara lain tulang bahu yang berbeda, tulang belikat yang menonjol, lengkungan tulang belakang yang nyata, panggul yang miring, perbedaan antara ruang lengan dan tubuh. Lengkuangan skoliosis idiopatik kemungkinan akan berkembang seiring pertumbuhan. Biasanya, semakin muda waktu kejadian pada anak yang struktur lengkungannya sedang berkembang maka semakin serius prognosisnya (Sari et al., 2013).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dimulai dengan konsultasi bersama Kepala Sekolah. Setelah melakukan survey ditetapkan pelaksanaan pengabdian masyarakat di SMA 05 Bukittinggi. Total jumlah peserta yang ikut serta dalam kegiatan ini sekitar 40 orang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah. Alat yang digunakan adalah laptop, LCD. Acara dimulai dengan pembukaan oleh moderator dan dilanjutkan dengan acara pokok yaitu presentasi/penjelasan tentang dampak penggunaan tas ransel terhadap kejadian scoliosis. Setelah selesai dilanjutkan dengan diskusi dan Tanya jawab untuk menyamakan persepsi. Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi dengan penggunaan tas ransel.

HASIL DAN DISKUSI

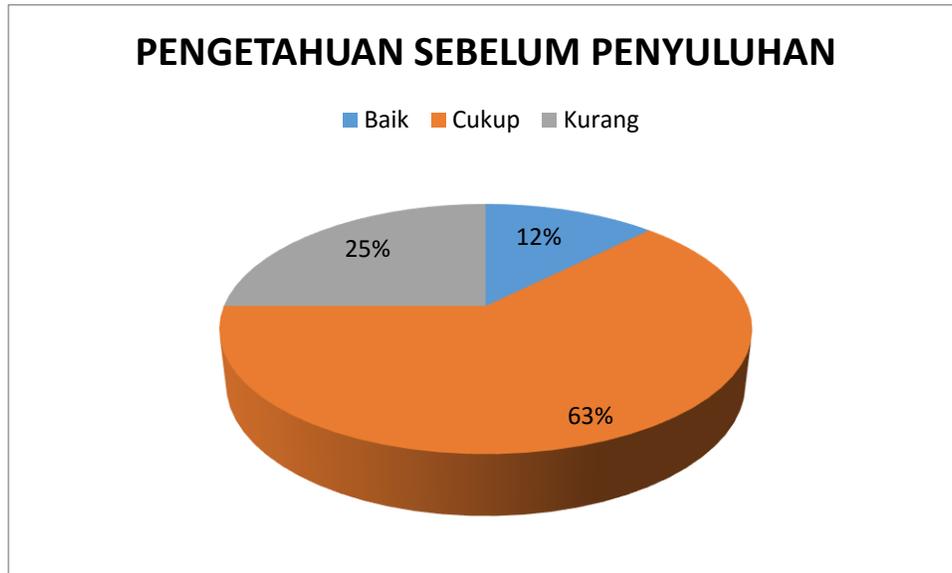
Penggunaan tas punggung yang terlalu berat dapat menimbulkan terjadinya perubahan pusat gravitasi tubuh. Saat terjadi perubahan pusat gravitasi tubuh tersebut tubuh akan melakukan mekanisme kompensasi untuk mempertahankan keseimbangan tubuh sehingga anak terlihat membungkuk. Perubahan pusat gravitasi tubuh tersebut menyebabkan terjadinya ketegangan di bagian punggung. Ketegangan di bagian punggung yang berlangsung lama akan menyebabkan pegal, nyeri dan ketidaknyamanan. Penggunaan tas punggung yang terlalu berat dapat menimbulkan cedera saat sedang berdiri, berjalan ataupun menaiki tangga Selain dapat menimbulkan cedera, penggunaan tas punggung yang

terlalu berat dapat menimbulkan perubahan postur leher dan tubuh. Tas punggung disarankan memiliki banyak bagian agar berat tas dapat mudah didistribusikan dengan baik, seimbang dan stabil. Penggunaan tali pinggang dapat membuat tas punggung menjadi lebih stabil dan tetap berada dekat dengan tubuh sehingga dapat mengurangi beban yang ditopang oleh bahu (Qureshi, Y & Shamus E. 2012). Hal ini karena saat menggunakan tali pinggang maka beban akan didistribusikan juga ke bagian pelvis dan pinggul selain itu disarankan bahwa berat tas punggung tidak melebihi 5- 10% dari berat badan siswa. Teknik penggunaan tas ransel yang baik adalah : (1) menggunakan kedua tali, sehingga beban tas dapat terdistribusikan dengan baik, (2) Melepas dan Menggunakan tas ransel dilakukan dengan hati-hati. Pertahankan bentuk tubuh stabil dan hindari gerakan memutar berlebihan, (3) letakkan tas punggung pada otot punggung bagian tengah, (4) gunakan tas punggung dengan bantal tali bahu yang baik (5) tas punggung tidak boleh lebih dari 4 inchi dari garis pinggang anak (5) Pilih ukuran tas punggung yang sesuai dengan usia pengguna serta memiliki ruang yang cukup untuk barang-barang kebutuhan sekolah. Persepsi konseptual dan operasional tentang pemahaman dampak penggunaan tas ransel yang salah terhadap terjadinya skoliosis sesuai yang diharapkan. Hasil identifikasi data sebagian besar sasaran adalah perempuan yaitu 28 orang (70%).



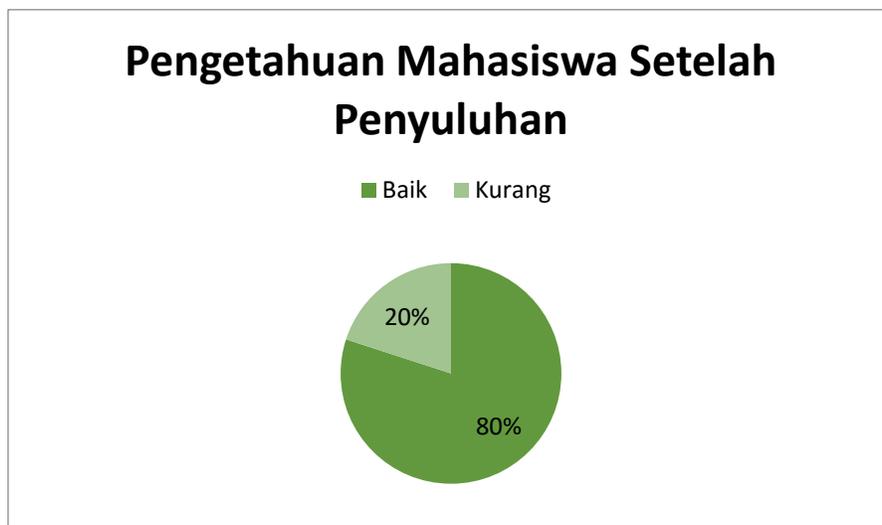
Gambar 1. Distribusi dan Frekuensi Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar 2 data didapatkan sebelum edukasi pengetahuan sebagian besar 5 siswa baik (12,8%), 25 siswa cukup (62,5%) dan 10 siswa kurang baik (25%).



Gambar 2. Distribusi dan Frekuensi Pengetahuan sebelum Penyuluhan

Kemudian setelah diberikan edukasi dan demonstrasi akan dampak penggunaan tas ransel yang salah terhadap terjadinya scoliosis, sebanyak 32 siswa (80%) mengetahui dengan baik cara penggunaan tas ransel yang benar dan 8 siswa (20%) kurang mengerti akan penggunaan tas ransel yang benar.



Gambar 3. Pengetahuan Mahasiswa Setelah Penyuluhan

SIMPULAN

Kegiatan terlaksana sesuai tujuan dan rencana. Kegiatan ini mendapat sambutan yang baik dari pihak sekolah dan peserta. Kegiatan ini juga menambah informasi baru bagi siswa dalam menggunakan tas ransel yang benar serta sikap/posisi tubuh saat menggunakan tas ransel baik saat menggunakan tas ransel ataupun melepaskan tas ranselnya. Kegiatan penyuluhan akan dampak penggunaan tas ransel yang salah terhadap terjadinya scoliosis ini hendaknya dapat menjadi tambahan program UKS dalam meningkatkan kesehatan postur tubuh siswa saat menggunakan ransel.

DAFTAR PUSTAKA

- Wijana, N & Mulyadiharja, S. 2013. Sosialisasi Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Sekolah Di Sekolah Dasar Gugus 1 Dan II Kecamatan Saawan Kabupaten Buleleng. Laporan P2M. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Matlabi, H, Behtash, H.H, Rasouli, A, Osmani, N. (2014). Carrying heavy backpacks and handbags amongst elementary students: causes and solutions. *Science journal of public health*, 10(2), pp. 305-308.
- Sari, S., Tirtayasa, K., & Sugijanto. 2013. Swiss Ball Exercise Dan Koreksi Postur Tidak Terbukti Lebih Baik Dalam Memperkecil Derajat Skoliosis Idiophatik Daripada Klapp Exercise Dan Koreksi Postur Pada Anak Usia 11-13 tahun. *Sport and Fitness Journal* Volume 1, No. 2 : 27 – 40. Fakultas Fisiologi Olahraga, Universitas Udayana, Bali., Ilmu Faal, Universitas Udayana, Bali dan Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Rosadi, R. 2009. Hubungan Kebiasaan Duduk Terhadap Terjadinya Skoliosis Pada Anak Usia 11-13 Tahun Di SD Pabelan Kartasuro. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Qureshi, Y & Shamus E. (2012). Unilateral Shoulder Bags: Can They Be Worn in a Way to Reduce Postural Asymmetry. *Journal of Allied Health Sciences and Practice*. 10(4): 1-9