

PENINGKATAN WAWASAN MASYARAKAT TENTANG HUBUNGAN BERAT TAS PUNGGUNG DENGAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA ANAK USIA 10 – 12 TAHUN

Elida Sinuraya¹, Evarina Sembiring², Mika Ginting³, Wasti⁴

¹Prodi DIII Keperawatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia

²Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia

^{3,4}Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : sinurayaelida@yahoo.co.id

ABSTRAK

Anak-anak biasanya menggunakan tas punggung untuk membawa barang-barang mereka ke sekolah. Meskipun tas punggung banyak diminati oleh anak-anak tetapi dapat berdampak negatif pada tubuhnya bila berat tas melebihi 10% dari total berat tubuh. Adanya nyeri punggung bawah, penurunan berat badan, kelemahan, dan tidur merupakan dampak negatif yang terjadi pada anak. Oleh sebab itu, penting dilakukan penyuluhan tentang hubungan berat tas punggung dengan nyeri punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun kepada masyarakat. Penyuluhan ini merupakan bagian dari bentuk pengabdian kepada masyarakat guna peningkatan kesehatan masyarakat. Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan wawasan masyarakat tentang hubungan berat tas punggung dengan nyeri punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun.

Kata Kunci: Penyuluhan, Berat tas punggung, Nyeri punggung

Abstract

Usually, the children using backpack to bring their things to school. Although the children are interesting in using backpack but it can have negative impact to their body if the weight of backpack is more than 10% from the total their body heavy. Lowback pain, a decrease of the weight of body, weakness, and sleep disorder are negative impact to the children. It is an importance to give education to the community about the relationship heavy backpack and lowback pain among 10 to 12 years old. This education is a part of community services for increase in healthy community. The outcome of this activity is increase of public insight about the relationship heavy backpack and low back pain among 10 to 12 years old

Keywords: Education, Backpack, Low back pain,

I. PENDAHULUAN

Nyeri punggung merupakan suatu keadaan yang menunjukkan adanya permasalahan pada susunan tulang belakang pada diri seseorang. Adanya trauma yang dapat mencederai tulang belakang seseorang dapat menyebabkan timbulnya rasa nyeri pada seseorang. Trauma tulang belakang dapat berasal dari menganggakit bebanyang berat pada area tulang belakang sehingga menimbulkan nyeri. Pada anak-anak seringkali penggunaan tas punggung dengan beban yang berlebihan dapat menimbulkan nyeri pada daerah punggungnya. Hasil penelitian yang dilakukan di SDN.1 Seminyak pada 173 siswa yang seluruhnya menggunakan tas punggung, didapatkan data bahwa 137 (79,6%) siswa menggunakan tas punggung dengan kategori berat. Chiropractor Internasional Pediatric Association (ICPA) dan America Occupational Therapy Association (AOTA) merekomendasikan beban barang bawaan tidak boleh melebihi 10% dari total berat tubuh anak (Hovarth, 2011 dalam Hendri, et al., 2014). Ketika seseorang membawa tas dengan berat yang melebihi 10% dari berat badan, maka kepala akan condong kedepan untuk mempertahankan postur tubuhnya. Jika perubahan ini dipertahankan dalam waktu yang cukup lama, maka hal ini akan mengubah kelengkungan tulang belakang dan akan menimbulkan nyeri punggung (Adiputra, 2017).

II. ANALISA SITUASI

Setiap anak diharapkan dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, oleh karenanya dibutuhkan suatu tindakan pencegahan terhadap penyakit yang berhubungan dengan pertumbuhan mereka, termasuk pencegahan penyakit pada tulang punggung mereka. Anak-anak biasanya menyukai menggunakan tas punggung untuk membawa kebutuhan sekolah mereka setiap hari. Tas punggung ini akan menimbulkan masalah kesehatan pada mereka apabila anak menggunakan tas ini dengan beban yang berlebihan. International Chiropractor Pediatric Association menyarankan agar beban berat tas punggung tidak melebihi dari 10% total berat badan anak (Hovart dalam Henri et al, 2014).

Nyeri punggung pada anak akan lebih berbahaya dibandingkan pada orang dewasa karena anak masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Beban yang berlebihan pada anak akan menimbulkan trauma pada tulang belakang sehingga menimbulkan nyeri sehingga membutuhkan identifikasi dan terapi awal guna mencegah keadaannya menjadi lebih buruk. Penelitian yang telah dilakukan oleh Sinuraya, Elida dkk (2018) pada siswa SDN.0213 Bahal

Batu Barumon tengah Padang lawas Sumatera Utara menunjukkan bahwa mayoritas kategori tas punggung pada siswa adalah berat (68.0%). Berdasarkan akan hal tersebut maka penting dilakukan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan kepada masyarakat di GBKP pokok mangga sector XIII simpang selayang kota Medan. Pemberian edukasi kepada masyarakat ini menggunakan media yang menarik seperti audio visual: LCD, leaflet, dan tas punggung sehingga mudah dipahami oleh masyarakat tersebut . Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah menambah wawasan masyarakat tentang hubungan berat tas punggung dengan nyeri punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun.

III. HASIL KEGIATAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Frekuensi dan persentase karakteristik responden menurut umur dan pekerjaan (n=18)

No	Keterangan	f	%
1	Umur		
	21 – 30 tahun	3	16.6
	31- 40 tahun	4	22.2
	41 – 50 tahun	4	22.2
	51 – 60 tahun	5	27.8
	≥ 61 tahun	2	11.2
2	Pekerjaan		
	PNS	5	27.8
	Pegawai swasta	3	16.6
	Wiraswasta	5	27.8
	IRT	5	27.8
3	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	6	33.3
	Perempuan	12	66.7

Berdasarkan tabel 1 diatas maka di dapatkan data bahwa mayoritas responden berusia 51 - 60 Tahun (27.8%), Berjenis kelamin perempuan yang mayoritas sebanyak 12 orang (66.7%), dan bekerja sebagai wiraswasta, PNS, dan IRT masing-masing sebanyak 31 orang (27.8%).

2. Penyuluhan kesehatan

Tabel 2

Penyuluhan kesehatan tentang hubungan berat tas punggung dengan nyeri punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun (n=18)

N0	Keterangan	f	%
1	Pengetahuan masyarakat tentang Berat tas punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun	14	77.7
2	Pengetahuan masyarakat tentang Nyeri punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun	16	88.8
3	Pengetahuan masyarakat tentang Hubungan berat tas punggung dengan nyeri punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun	14	77.7

Berdasarkan tabel 2 di atas maka didapatkan data bahwa pengetahuan masyarakat tentang Berat tas punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun sebesar 77.7%, Pengetahuan masyarakat tentang Nyeri punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun sebesar 88.8%, dan Pengetahuan masyarakat tentang Hubungan berat tas punggung dengan nyeri punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun sebesar 77.7%.

IV. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di rumah warga GBKP Pokok mangga sector XIII simpang selayangi diawali dengan acara pembukaan, pemberian penyuluhan kesehatan tentang: berat tas punggung pada anak usia 10 – 12 tahun, nyeri punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun, dan hubungan berat tas punggung dan nyeri punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun, kemudian diakhiri dengan kegiatan penutup dengan mengajukan beberapa pertanyaan, menyimpulkan materi bahasan dan ucapan terimakasih atas kesediaan masyarakat mengikuti kegiatan tersebut. Pemberian penyuluhan ini dilaksanakan pada hari senin, tanggal 15 april 2019. Kegiatan penyuluhan ini akan bermanfaat bagi peningkatan pengetahuan masyarakat dan peningkatan kesehatan anak yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Sejumlah 18 orang terlibat sebagai peserta dalam kegiatan ini, mayoritas responden berusia 51 - 60 Tahun, berjenis kelamin perempuan dan bekerja sebagai wiraswasta, PNS, dan IRT. Penyuluhan yang diberikan kepada mereka di dapatkan data bahwa 77.7 % mengerti tentang hubungan berat tas punggung dengan nyeri punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun. Pascoe, et.al (2013) menyatakan bahwa perubahan pada trunkus tulang belakang kearah depan pada anak usia 10 sampai dengan 13 tahun

akan terjadi bila membawa beban melebihi berat badan mereka. Penyebab timbulnya nyeri punggung bawah akibat tas punggung yang berat berhubungan dengan adanya perubahan postur tubuh.

V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di rumah warga GBKP Pokok Mangga sector XIII simpang selayang kota Medan mendapatkan respon yang positive dari warga, dimana warga terlihat active terlibat pada saat penyuluhan berlangsung. Masih terdapat beberapa peserta yang belum seluruhnya bisa menjelaskan kembali tentang: berat tas punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun, nyeri punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun dan hubungan berat tas punggung dengan nyeri punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dalam upaya peningkatan wawasan masyarakat sehingga dampak negative dari penggunaan tas punggung yang berat terhadap tulang belakang pada anak dapat di hindari

VI. DAFTAR PUSTAKA

Adiputra, (2017). Hubungan penggunaan ransel dengan keluhan muskuloskeletal pada anak di SDN 1 Seminyak. [Diakses 3 Februari 2018]

Hendri, E.F, Dewi, A.P dan Karim, D (2014). Hubungan penggunaan backpack dengan kejadian low back pain pada mahasiswa universita riau. JOM PSIK.Vol 1:2 [Diakses 11 Februari 2018]

Sinuraya, Elida., Simamora , Martalena., Nurlala (2018) Hubungan berat tas punggung dengan nyeri punggung bawah pada anak usia 10 – 12 tahun, *Jurnal kesehatan surya nusantara*, vol7(1)