

HUBUNGAN BEBAN TAS PUNGGUNG TERHADAP LOW BACK PAIN PADA PELAJAR KELAS 3 SMA KOLESE GONZAGA ANGKATAN 2015

Oleh:

Mario Gisepha D¹, Tjie Haming S²

ABSTRACT

Low back pain is a symptom that is often suffered by many people, from young to old. There are many professions that mostly spend their time sitting, one of which are high school students. This research is motivated in view of the many number of high school students that are unaware of the effects of carrying heavy backpack, as this is a risk to developing low back pain. The purpose of this study is to determine the effects of carrying excess bag pack against low back pain on Senior Year students of Gonzaga College High School, student batch 2015. This analytic cross-sectional study uses consecutive non-random sampling.

Keywords: *Low back pain, heavy backpack, high school students*

ABSTRAK

Low back pain merupakan salah satu gejala yang sering diderita oleh banyak orang, mulai dari usia muda sampai lansia. Dari keseluruhan profesi dalam masyarakat, terdapat banyak profesi yang sebagian besar dihabiskan dengan membawa beban dengan tas punggung, salah satunya adalah pelajar SMA. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan masih banyaknya pelajar yang tidak sadar dan membawa beban tas punggung yang berlebihan, dimana hal tersebut merupakan salah satu faktor risiko dalam menimbulkan *low back pain*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara beban tas punggung berlebih terhadap *low back pain* pada pelajar kelas 3 SMA Kolese Gonzaga angkatan 2015. Penelitian ini berbentuk analitik dengan *cross-sectional study* dan pengambilan sampel menggunakan *consecutive non-random sampling*.

Kata-kata kunci:

Low back pain, beban tas punggung, pelajar SMA