

ABSTRAK

Latar Belakang : Siswa sekolah seringkali mengeluhkan nyeri punggung karena banyaknya barang yang harus dibawa selama kegiatan pembelajaran di sekolah. Penggunaan tas ransel dengan beban melebihi 10% beban berat anak akan menimbulkan keluhan nyeri punggung.

Tujuan : Untuk menganalisis hubungan antara berat tas ransel dengan keluhan nyeri punggung pada siswa SMP Negeri 3 Lasem. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan metode *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 83 siswa SMP N 3 Lasem yang diambil melalui metode *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan. Penelitian dilaksanakan pada Oktober 2024. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi-Square*. **Hasil :** Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara berat tas ransel terhadap nyeri punggung dengan nilai $p=0,001$, antara jenis kelamin terhadap nyeri punggung dengan nilai $p=0,004$, serta antara IMT terhadap nyeri punggung dengan nilai $p=0,025$. Namun, tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan tas ransel terhadap nyeri punggung, dengan nilai $p=0,130$. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara berat tas ransel, jenis kelamin, dan IMT terhadap nyeri punggung pada siswa SMP Negeri 3 Lasem. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan tas ransel terhadap nyeri punggung.

Kata Kunci : *Nyeri punggung, Penggunaan Tas Ransel, Siswa SMP*

ABSTRACT

Background: School students often complain of back pain due to the heavy loads they carry during school activities. Using backpacks with loads exceeding 10% of a child's body weight can cause back pain. **Objective:** To analyze the relationship between backpack weight and back pain complaints among students at SMP Negeri 3 Lasem. **Methods:** This study is an observational study using a cross-sectional design with a sample of 83 students from SMP N 3 Lasem selected through stratified random sampling. Data were collected via a questionnaire distributed to the participants. The study was conducted in October 2024. Data analysis was performed using the Chi-Square test. **Results:** The analysis results showed a significant relationship between backpack weight and back pain with a p-value of 0.001, between gender and back pain with a p-value of 0.004, and between BMI and back pain with a p-value of 0.025. However, there was no significant relationship between backpack usage duration and back pain, with a p-value of 0.130. **Conclusion:** There is a significant relationship between backpack weight, gender, and BMI and back pain among students at SMP Negeri 3 Lasem. There is no significant relationship between backpack usage duration and back pain.

Keywords: *Back pain, Backpack usage, Junior high school students*