

Hubungan Berat dan Penggunaan Tas Sekolah dengan keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Anak Usia Sekolah Dasar 7 – 12 Tahun

Abdurrahman^{1*}, Anang Prasetya¹, Lutfi Faradila¹

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

*email: mans.fisio@gmail.com

Received:5-2-2024

Revised:9-2-2024

Accepted:1-3-2024

Abstract

MSDs are a collection of symptoms and disorders related to muscle tissue, tendons, ligaments, cartilage, nervous system, bone structure and blood vessels. In Indonesia, MSDs tend to appear in school-age children due to immature bone development, so bad habits have an impact on body development. The use of bags is something that is often a topic of problems related to musculoskeletal complaints. This study aims to find the relationship between bag weight and duration of use and musculoskeletal disorders in elementary school children aged 7 - 12 years. This type of research is descriptive with a cross sectional design. The sample was 60 children aged 7 - 12 years who were selected using proportional random sampling. This research was conducted in May – September 2023 in the Tangkil Kulon Kedungwuni Village Area. The results of research from 60 respondents showed that there was a significant relationship between the weight of the bag and LMA and MSDs in children aged 7 - 12 years (p value = 0.001, p value < 0.05), there was a significant relationship between the length of use of the bag and pain problems. musculoskeletal in children aged 7 – 12 years (p value = 0.000, p value < 0.05). The conclusion is that the weight of the bag and the length of time using the bag have a significant relationship with MSDs in school aged children aged 7 - 12 years. Which means that the heavier and longer the child uses the bag, the greater the MSDs complaints they will experience.

Keywords: *Musculoskeletal disorders*, school age children, school bags using

Abstrak

MSDs merupakan kumpulan gejala dan kelainan yang berhubungan dengan jaringan otot, tendon, ligamen, tulang rawan, sistem saraf, struktur tulang, dan pembuluh darah. Di Indonesia *MSDs* cenderung muncul pada anak usia sekolah akibat perkembangan tulang yang belum matang, sehingga kebiasaan buruk berdampak terhadap perkembangan tubuh. Penggunaan tas merupakan hal yang sering menjadi topik permasalahan terkait dengan keluhan muskuloskeletal. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara berat tas dan durasi pemakaian dengan gangguan muskuloskeletal pada anak usia sekolah dasar 7 – 12 tahun. Jenis penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*. Sampel sebanyak 60 orang anak usia sekolah dasar usia 7 – 12 tahun yang dipilih dengan proporsional random sampling. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei – September 2023 di Wilayah Desa Tangkil Kulon Kedungwuni. Hasil penelitian dari 60 responden didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban berat tas dan lmadengan *MSDs* pada anak usia 7 – 12 tahun (nilai p = 0,001, nilai p < 0,05), ada hubungan yang signifikan antara lama pemakaian tas dengan nyeri permasalahan muskuloskeletal pada anak usia 7 – 12 tahun (nilai p = 0,000, nilai p < 0,05). Kesimpulan berat beban tas dan lama memakai tas memiliki hubungan yang signifikan terhadap *MSDs* pada anak usia sekolah dasa 7 – 12 tahun. Yang berarti bahwa semakin berat dan semakin lama penggunaan tas pada anak akan semakin besar pula keluhan *MSDs* yang dialami.

Kata Kunci ; Permasalahan muskuloskeletal, Anak usia sekolah, pemakaian tas sekolah

1. Pendahuluan

Dunia pendidikan saat ini semakin berkembang, yang berarti bahwa siswa harus mengikuti alur perkembangan dalam pendidikan serta aktif terlibat dalam pembelajaran. Dalam mengikuti program pembelajaran sekolah saat ini semakin banyak waktu yang dihabiskan siswa untuk belajar di sekolah dan juga berdampak pada beban harian yang harus mereka bawa ke sekolah[2]. Setiap siswa harus memiliki tas, alat yang dapat memenuhi kebutuhan mereka selama belajar di sekolah. Siswa SD menggunakan berbagai jenis tas, dengan tas selempang dan ransel yang paling umum. Meskipun membantu membawa banyak barang, membawa tas dengan beban yang terlalu berat menimbulkan masalah. Selama kegiatan pembelajaran, siswa menggunakan tas punggung untuk membawa buku dan alat tulis. Dalam proses pembelajaran di sekolah saat ini siswa harus banyak membawa peralatan dan buku sekolah yang cukup banyak dan berat, sehingga dengan beban dan pemakaian tas yang ditanggung oleh siswa akan berdampak negatif pada kesehatan mereka, salah satunya adalah *muskuloskeletal disorders (MSDs)*[3].

Gangguan *muskuloskeletal disorders (MSDs)* merupakan kumpulan gejala dan kelainan yang berhubungan dengan jaringan otot, tendon, ligamen, tulang rawan, sistem saraf, struktur tulang, dan pembuluh darah. *MSDs* awalnya menyebabkan nyeri, mati rasa, kesemutan, bengkak, kaku, gemetar, sulit tidur, dan sensasi terbakar. Keluhan pada sistem muskuloskeletal atau *MSDs* seringkali muncul akibat kontraksi otot yang berlebihan akibat beban kerja yang terlalu berat dengan periode pembebanan yang lama[1]. Sebaliknya, nyeri otot mungkin tidak terjadi jika kekuatan kontraksi otot hanya 15 hingga 20% dari kekuatan otot maksimal. Namun jika kontraksi otot melebihi 20%, aliran darah ke otot akan berkurang tergantung bagaimana kontraksi otot dipengaruhi oleh besarnya gaya yang dibutuhkan. Pasokan oksigen ke otot berkurang, metabolisme karbohidrat terhambat dan hal ini menyebabkan penumpukan asam laktat sehingga menyebabkan nyeri otot [4].

Dalam kebanyakan kasus, masalah *MSDs* dimulai ketika anak-anak mengalami postur tubuh yang tidak tepat dan kurang olahraga[5]. Menderita nyeri muskuloskeletal selama masa kanak-kanak atau remaja meningkatkan risiko mengalaminya saat dewasa[6], kemungkinan karena pembentukan keyakinan, perilaku, dan sikap maladaptif terkait dengan kejadian nyeri sebelumnya[7]. Di Indonesia ditemukan *MSDs* yang cenderung muncul pada anak usia sekolah akibat perkembangan tulang yang belum matang, sehingga kebiasaan-kebiasaan buruk berdampak buruk terhadap perkembangan tubuh, seperti membaca, menulis, dan postur duduk yang tidak sesuai. Postur tubuh yang buruk saat duduk, berdiri, tidur atau membawa beban terlalu banyak dapat menyebabkan masalah pada tulang belakang dan persendian, yang pada akhirnya dapat menyebabkan nyeri pada beberapa bagian tubuh[4]. Cidera jaringan lunak, tulang, dan syaraf akan muncul secara otomatis jika situasi itu dibiarkan.

Ada berbagai jenis tas, namun ransel dianggap sebagai cara yang nyaman dan aman untuk membawa barang[8]. Namun demikian bukan berarti bahwa tas ransel yang dibawa oleh anak usia sekolah aman dari *MSDs*. Beban berat tas yang paling aman dan disarankan untuk digunakan anak sekolah adalah tidak boleh lebih dari 10% - 15% dari berat badan

anak tersebut. Jika beban melebihi dari 15% dari berat badan hal ini dapat menyebabkan anak mengalami *MSDs*[9]

Dari berbagai penelitian yang dilakukan sebelumnya mengenai penggunaan tas terhadap *MSDs*, penelitian oleh Wiguna Putrayasa menyatakan bahwa dari hasil penelitiannya dari 91 sampel dari Kels XI SMAN Denpasar menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara berat tas dengan gangguan musculoskeletal dimana semakin bertambahnya berat tas akan mempengaruhi beratnya gangguan musculoskeletal yang muncul pada subjek dengan nilai 0,02 ($p < 0.05$) Lokasi tersering yang mengalami gangguan musculoskeletal adalah punggung, bahu dan leher[10]. Pada peneliian Yunita Sari Purba didapatkan korelasi antara berat tas dengan *MSDs*, Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin berat beban tas maka keluhan nyeri otot makin tinggi, begitu juga sebaliknya[4]. Dan pada penelitian yang dilakukan Legiran, Suciati dan Meirisa dari 100 siswa SD didapatkan bahwa “beban tas” dan “durasi” tas terbukti berhubungan dengan *MSDs* yang dialami oleh siswa dengan nilai p value adalah 0,000[11]. Hal ini Kembali lagi dengan kondisi dan hubungan antara penggunaan tas yang paling aman dan disarankan untuk digunakan anak sekolah adalah tidak boleh lebih dari 10% - 15% dari berat badan anak tersebut, jika beban yang dibawa melebihi 15%, maka hal ini dapat menyebabkan siswa tersebut mengalami keluhan musculoskeletal, beban berat tas tersebut akan menekan otot, ligamen serta tendon sehingga terjadi ketegangan dan menyebabkan timbulnya nyeri akut pada leher[9].

2. Metode

Penelitian ini adalah penelitian analitik menggunakan desain *cross sectional*. Populasi target dari penelitian ini adalah anak usia sekolah dasar (7 – 12 tahun) yang ada di Wilayah Desa Tangkil Kulon Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. Penelitian dilakukan dari rentang waktu Mei sampai dengan Agustus 2023. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan berdasarkan kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah adalah anak dengan usia 7- 12 tahun yang bersekolah dan menggunakan tas ransel/ punggung dalam aktifitas sekolahnya dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian serta menandatangani *informed consent* atau bisa diwakilkan oleh orang tua. Sampel dalam penelitian ini didapatkan anak dengan jumlah 60 anak sesuai dengan kriteria.

Istrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan kuesioner wawancara untuk mendapatkan data usia, jenis kelamin dan lama pemakaian tas. Kuesioner *Nordic Body Map* untuk mendapatkan data mengenai *MSDs* dan nyeri yang dialami oleh sampel. Timbangan dan meteran untuk mengukur berat badan, berat tas dan juga tinggi badan dari sampel. Data yang diperoleh dilakukan validasi, pengkodean, rekapitulasi dan tabulasi. Kemudian data dilakukan analisis statistik dengan menggunakan IBM SPSS Statistik 21. Data kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.



3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan data dari hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

	Variabel	F	Presentase (%)
Usia	7 tahun	5	8,3
	8 tahun	10	16,7
	9 tahun	17	28,3
	10 tahun	14	23,3
	11 tahun	7	11,7
	12 tahun	7	11,7
	N	60	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	35	58,3
	Perempuan	25	41,7
	N	60	100
Indeks Massa Tubuh	Kurus	5	8,3
	Normal	41	68,3
	Gemuk	9	15,0
	Obesitas I	5	8,3
	N	60	100
Beban tas sekolah	Ringan	13	21,7
	Sedang	21	35,0
	Berat	26	43,3
	N	60	100
Lama memakai tas	<10 menit	8	13,3
	10 – 15 menit	13	21,7
	15 – 30 menit	27	45
	> 30 menit	12	20
	N	60	100
Lokasi serng dikeluhkan	Leher	18	30,0
	Bahu	17	28,3
	Punggung	12	20,0
	Pinggang	13	21,7
	N	60	100
Derajat nyeri	Tidak nyeri	0	0
	Nyeri ringan	10	16,7
	Nyeri sedang	22	36,7
	Nyeri berat	28	46,7
	N	60	100

Hasil olah data SPSS, 2023

Karakteristik responden berdasarkan usia responden paling banyak dalam penelitian adalah untuk anak usia 9 tahun yaitu ada 17 responden (28,3%), dan untuk usia anak yang paling sedikit adalah 7 tahun ada 5 responden (8,3%). Berdasarkan jenis Kelamin jenis mayoritas dari responden adalah berjenis kelamin laki – laki 35 responden (58,3%). Karakteristik responden berdasarkan indeks massa tubuh dari penelitian ini indeks massa tubuh responden adalah normal ada 41 responden.

Beban tas sekolah yang paling banyak di temukan yang digunakan oleh responden adalah untuk beban berat (>15% dari BB responden) ada 26 responden (43,3%). Sedangkan



berdasarkan lama adalah untuk waktu 15 sampai 30 menit ada 12 responden (27 responden (40%). Keluhan yang banyak muncul pada responden adalah keluhan pada leher 18 responden sering mengeluhkan pada leher (30%). 33 responden (55%) mengalami nyeri berat pada area yang dikeluhkan.

Tabel 2. Hasil Analisis Data Bivariat

Derajat Nyeri Muskuloskeletal (<i>Chi-Square</i>)				
	<i>Value</i>	<i>df</i>	<i>P value</i>	<i>Keterangan</i>
Beban Berat Tas	19,307	4	0.001	<i>Significant</i>
Lama Memakai Tas	29,549	6	0.000	<i>Significant</i>

Hasil olah data SPSS, 2023

Berdasarkan dari hasil analisis data yang didapatkan disimpulkan bahwa, ada hubungan yang signifikan antara beban berat tas dengan nyeri permasalahan musculoskeletal pada anak usia 7 – 12 tahun (nilai $p = 0,001$, nilai $p < 0,05$), ada hubungan yang signifikan antara lama pemakaian tas dengan nyeri permasalahan musculoskeletal pada anak usia 7 – 12 tahun (nilai $p = 0,000$, nilai $p < 0,05$) dan ada hubungan yang signifikan antara posisi belajar di rumah dengan nyeri permasalahan musculoskeletal pada anak usia 7 – 12 tahun (nilai $p = 0,003$, nilai $p < 0,05$)

Pembahasan

Hubungan antara berat tas dan keluhan muskuloskeletal

Berat beban yang di angkat tubuh secara berlebihan dapat menimbulkan cedera pada otot dan tulang hal itu karena beban berat yang dipikul dapat mengurangi ketebalan dari intervertebral disc atau elemen yang berada diantara tulang belakang. Dari hasil uji statistic diperoleh $p\text{ value} = 0,000$ ($p < \alpha$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara berat tas dengan keluhan muskuloskeletal. Penelitian tersebut sejalan dengan yang dilakukan legiran[11], diketahui bahwa berat tas berpengaruh terhadap prevalensi nyeri punggung pada siswa sekolah dasar. Ardhiono (2014) juga menyatakan terdapat hubungan antara berat beban dengan keluhan muskuloskeletal pada siswa sekolah dasar di kecamatan semarang selatan ($p\text{-value}: 0,005$). Menurut ACA (American Chiropractic Association), berat tas ransel yang dibawa oleh anak tidak boleh lebih dari 5 - 10% dari berat tubuhnya. Sebuah ransel berat akan menyebabkan sikap tubuh condong kedepan karenan menahan beban di punggungnya[9]. Menurut penelitian Purba YS, Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara berat tas dengan kejadian musculoskeletal disorder, terdapat korelasi yang lemah antara berat tas dengan keluhan nyeri otot dengan arah korelasi positif ($p = 0,000$ dengan nilai $r = 0,225$), artinya semakin berat tas yang dibawa oleh para siswa maka keluhan nyeri otot yang dialami akan semakin tinggi, begitu juga sebaliknya, semakin ringan tas maka keluhan nyeri otot makin rendah[4].

Membawa tas sekolah berat untuk jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan cedera dan stres yang berulang pada pertumbuhan tubuh. Anak mengikuti pergeseran pusat gravitasi ke arah beban ketika membawa tas sekolah. Untuk mengimbanginya, anak

biasanya akan bersandar ke arah gaya yang berlawanan[11]. Tas sekolah yang berat mengakibatkan beberapa perubahan postural pada kepala dan trunk yang mengakibatkan kelelahan dan cedera. Tas sekolah yang berat akan mempengaruhi kesehatan. Berat tas yang melebihi 10% dari berat badan telah terbukti meningkatkan konsumsi energi, peningkatan trunk yang bersandar ke depan dan mengakibatkan penurunan volume paru. Untuk mencegah terjadinya keluhan muskuloskeletal, kelelahan otot yang terkait, ketegangan otot, dan cedera muskuloskeletal serius lainnya, banyak ahli merekomendasikan untuk membatasi beban tas sekolah <10% dari berat badan[2], [11], [12].

Hubungan antara durasi dan keluhan muskuloskeletal

Menurut Haselgrove et al. hampir 50% dari remaja membawa tas sekolah mereka selama lebih dari 30 menit dalam waktu sehari. Terdapat bukti dengan U-shaped trend antara lama penggunaan tas dengan kejadian nyeri punggung di mana remaja yang membawa tas mereka selama 5 hingga 10 menit dalam satu hari mengeluhkan nyeri punggung yang lebih sedikit dibandingkan teman-teman mereka yang lain. Menurut analisis data yang dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi dengan keluhan muskuloskeletal pada siswa sekolah dasar yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara lama penggunaan tas dengan kejadian nyeri ($p=0,04$)[13]. Lama penggunaan tas sekolah yang tinggi dikatakan apabila melebihi durasi selama 30 menit dalam satu hari. Penelitian yang dilakukan terhadap 800 siswa di Turki menyatakan bahwa lama pemakaian tas 5-30 menit dari rumah menuju sekolah setiap hari dengan berat tas rata-rata 5,267 kg atau 12,3% dari berat badan menyebabkan nyeri bahu 47,8%, nyeri pada punggung bawah 21,6% dan nyeri padaleher 18,2%[11]. Ketika membawa tas dengan beban berat yang berulang-ulang dalam durasi waktu yang lama maka akan mengakibatkan otot berkontraksi semakin keras dan lama sehingga akan terjadi kelelahan pada otot dan mengalami keluhan berupa rasa nyeri[3].

Hal ini berbeda dengan hasil uji ChiSquare Test yang dilakukan oleh Rachel Imelda yang didapatkan hasil berdasarkan perbandingan pengguna tas ransel yang mengalami nyeri leher sebanyak 74 orang dan pengguna tas sandang yang mengalami nyeri leher sebanyak 65 orang dengan analisa chi-square ($p=0,112$) yang maksudnya tidak memiliki hubungan yang signifikan dan menyebutkan pada hubungan lama pemakaian backpack dengan nyeri muskuloskeletal diperoleh hubungan yang signifikan ($p=0,763$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan lama pemakaian dengan keluhan nyeri muskuloskeletal[12].

4. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa paling banyak dari 60 responden anak usia 7 sampai 12 tahun, usia 9 tahun, jenis kelamin laki-laki. Indeks masa tubuh paling banyak dalam kategori normal, kategori berat tas paling besar kategori berat, lama pemakaian di rentang waktu 15 sampai 30 menit, keluhan yang paling sering adalah pada leher dan derajat nyerinya adalah nyeri berat. Hasil analisa dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara beban berat tas dengan nyeri permasalahan muskuloskeletal pada anak usia 7 – 12 tahun (nilai $p = 0,001$, nilai $p < 0,05$), ada hubungan yang signifikan antara lama pemakaian



tas dengan nyeri permasalahan musculoskeletal pada anak usia 7 – 12 tahun (nilai $p = 0,000$, nilai $p < 0,05$).

Beberapa saran yang bisa ditawarkan dari hasil penelitian ini adalah untuk digunakan oleh sekolah memberikan pendidikan kesehatan dengan bekerja sama dengan institusi kesehatan, memastikan jadwal pembelajaran yang tepat, dan mencegah beban tas yang berlebihan yang dibawa siswa. Selain itu, setiap siswa harus memiliki loker pribadi dan sekolah harus memiliki kemampuan untuk melacak penggunaan tas siswa, termasuk beratnya, berapa lama digunakan, dan cara memakainya.

Referensi

- [1] R. Zulfhi Surya, D. Nirawan, and K. Ihwan, “INVESTIGASI MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSDs) PADA AKTIVITAS PANEN KELAPA DESA SIMPANG JAYA DUSUN BENTENG MAKMUR RT 12 RW 04 KECAMATAN BATANG TUAKA,” *Juti Unisi*, vol. 2, no. 1, pp. 1–10, 2018, doi: 10.32520/juti.v2i1.222.
- [2] E. S. Mwaka, I. G. Munabi, W. Buwembo, J. Kukkiriza, and J. Ochieng, “Musculoskeletal pain and school bag use: A cross-sectional study among Ugandan pupils,” *BMC Res. Notes*, vol. 7, no. 1, 2014, doi: 10.1186/1756-0500-7-222.
- [3] Lisanti, Martini, and B. Widjasena, “Hubungan Penggunaan Tas Punggung Dengan Keluhan Muskulokeletal Pada Siswa Mi Nashrul Fajar Meteseh Kecamatan Tembalang Kota Semarang,” *J. Kesehat. Masy.*, vol. 5, pp. 2356–3346, 2017.
- [4] Y. S. Purba, W. Lestari, P. Keselamatan, K. Kerja, K. Masyarakat, and U. Binawan, “Berat beban tas dengan keluhan musculoskeletal pada siswa SMA.”
- [5] P. Rodríguez-Oviedo *et al.*, “Backpack weight and back pain reduction: effect of an intervention in adolescents,” *Pediatr. Res.*, vol. 84, no. 1, pp. 34–40, 2018, doi: 10.1038/s41390-018-0013-0.
- [6] & S. B. P. R. N. Kovacs, F., Oliver-Frontera, M., Plana, M. N., Royuela, A., Muriel, A., Gestoso, M., “Improving schoolchildren’s knowledge of methods for the prevention and management of low back pain: a cluster randomized controlled trial,” *Spine Journal*, vol. 26, no. 8, pp. E505–E512, 2011, doi: 10.1097/BRS.0b013e3181dcebec.
- [7] H. N.] Michaleff ZA, Kamper SJ, Maher CG, Evans R, Broderick C, “No TitleLow back pain in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis evaluating the effectiveness of conservative interventions,” *Eur. Spine J.*, vol. 23, no. 10, pp. 2046–2058, 2014, doi: 10.1007/s00586-014-3461-1.
- [8] N. R. Navuluri N, “No TitleStudy on the relationship between backpack use and back and neck pain among adolescents.,” *Nurs. Health Sci.*, vol. 8, no. 4, pp. 208–215, 2006, doi: 10.1111/j.1442-2018.2006.00284.x.
- [9] A. C. Association, “TiBackpack Misuse Leads to Chronic Back Paintle,” Association, American Chiropractic.
- [10] I. P. P. Wiguna and I. P. G. Adiatmika, “Hubungan berat tas dengan gangguan muskuloskeletal pada siswa SMAN 4 Denpasar, Bali-Indonesia,” *Intisari Sains Medis*, vol. 10, no. 2, Aug. 2019, doi: 10.15562/ism.v10i2.388.



- [11] L. Legiran, T. Suciati, and M. R. Pratiwi, “Hubungan antara penggunaan tas sekolah dan keluhan muskuloskeletal pada siswa sekolah dasar,” *J. Kedokt. dan Kesehat. Publ. Ilm. Fak. Kedokt. Univ. Sriwij.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–9, 2018, doi: 10.32539/jkk.v5i1.6120.
- [12] R. I. Panggabean and R. A. D. Pujiastuti, “Perbandingan antara Penggunaan Tas Ransel dan Tas Sandang dengan Kejadian Nyeri Leher pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2016-2018,” *Scr. SCORE Sci. Med. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 23–33, 2021, doi: 10.32734/scripta.v3i1.5564.
- [13] A. Pohan, “Hubungan Pengetahuan Penggunaan Tas Punggung Terhadap Keluhan Nyeri Leher Pada Pelajar Di Smp Pgri Kasihan Bantul Yogyakarta,” 2020.