

Lampiran 1

Lembar Penjelasan Prosedur Penelitian Untuk Calon Peserta Penelitian

Hubungan Beban Tas Punggung Terhadap *Low Back Pain* Pada Pelajar Kelas 3 SMA Kolese Gonzaga Angkatan 2015

Saya Mario Gisepha D, mahasiswa program pendidikan S1 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara akan melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dari beban tas punggung dengan kejadian *low back pain* atau nyeri pinggang pada pelajar kelas 3 SMA Kolese Gonzaga angkatan 2015 yang memiliki kewajiban untuk berpindah setiap kelas sehingga selalu membawa beban pelajaran mereka dan dilakukan dalam rangka penyusunan skripsi sebagai tahap akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Anda adalah seorang pelajar SMA yang banyak menghabiskan waktu belajar dan membawa beban pelajaran anda, maka anda diajak untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Penelitian ini berupa mengisi kuesioner. Penelitian ini bersifat tidak memaksa dan tidak dipungut biaya, anda berhak untuk menolak jika merasa tidak ingin ikut serta dalam penelitian ini.

Semua data penelitian akan diperlakukan secara rahasia dan bila memerlukan keterangan lebih lanjut dapat menghubungi:

Mario Gisepha D, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

HP: 087889896395

Lampiran 2

Persyaratan persetujuan menjadi subjek penelitian

Hubungan Beban Tas Punggung Terhadap *Low Back Pain* Pada Pelajar Kelas 3 SMA Kolese Gonzaga Angkatan 2015

Setelah saya mendapat penjelasan dan mengerti mengenai penelitian ini, yang mencakup tujuan, apa yang harus saya lakukan, dan apa manfaatnya, bersedia untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Surat persetujuan ini saya tandatangani atas kesadaran saya dan tanpa paksaan.

Jakarta, tanggal.....

Nama:.....

Tanda Tangan

Lampiran 3

Lembar Kuesioner “Hubungan Beban Tas Punggung Terhadap *Low Back Pain* Pada Pelajar Kelas 3 SMA Kolese Gonzaga Angkatan 2015”

Identitas

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Usia :
4. Nomor telepon :
5. Berat badan :
6. Tinggi badan :

Pertanyaan

1. Berapa lama anda menghabiskan waktu di sekolah?
 - a. 7-9 jam
 - b. 9-11 jam
2. Apakah anda menderita *osteoarthritis* (nyeri pada sendi yang bertambah nyeri saat bergerak dan berkurang saat beristirahat)?
 - a. Ya, (bagian tubuh mana? Punggung/panggul/lutut/pergelangan kaki)
 - b. Tidak
3. Apakah anda menderita *fibromyalgia* (badan terasa pegal-pegal, nyeri otot, badan terasa letih saat bangun tidur, gangguan tidur, nyeri di beberapa area punggung saat disentuh)?
 - a. Ya, (dibagian tubuh? Leher/bahu/lutut/siku/punggung)
 - b. Tidak
4. Apakah anda menderita skoliosis (tulang belakang yang membengkok ke arah samping kanan atau kiri)?
 - a. Ya
 - b. Tidak

5. Apakah sekarang anda sering mengeluh nyeri pinggang atau *low back pain* saat belajar di sekolah?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Seberapa sering dalam seminggu anda mengeluh nyeri pinggang atau *low back pain* saat belajar di sekolah?
 - a. 2-3 kali per minggu
 - b. Setiap hari
 - c. Tidak tahu
7. Apakah anda mengetahui tentang beban tas punggung yang ideal?
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Apa jenis tas yang anda gunakan untuk membawa barang-barang anda?
 - a. Tas punggung
 - b. Tas bahu
 - c. Tas jinjing
 - d. Lain-lain
9. Berapa perkiraan berat dari tas beserta barang-barang anda sehari-harinya?
 - a. 2-5 kg
 - b. 5-10 kg
 - c. > 10 kg
10. Apakah anda merokok?
 - a. Ya, sejak..... sejumlah.....batang
 - b. Tidak
11. Apakah anda rutin berolahraga?
 - a. Ya, jenis olahraga apa.....
 - b. Jarang
 - c. Tidak
12. Apakah anda sering melakukan aktivitas berat diluar aktivitas belajar di sekolah?
 - a. Ya, (apa aktivitasnya?.....)
 - b. Tidak

13. Jika pertanyaan nomor 5 anda menjawab “Ya”, menurut anda, apakah nyeri pinggang atau *low back pain* yang anda alami berpengaruh dengan jenis tas, beban dari tas bawaan, atau keduanya?

- a. Jenis tas
- b. Beban tas bawaan
- c. Keduanya
- d. Tidak tahu

Lampiran 4
FOTO KELAS SAAT MELAKUKAN PENELITIAN:





Lampiran 5

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi:

Nama Lengkap : Mario Gisepha D
NIM : 405140164
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 11 Oktober 1995
Agama : Katolik
Alamat : Jl. Belly gg Mekar IV kp. Asem, Jakarta Timur
No. Telp : 087889896395
Email : Mariogisefa@gmail.com

Pendidikan Formal:

1998–2000 : TK Slamet Riyadi
2001–2003 : SD Slamet Riyadi
2004–2006 : SD Slamet Riyadi
2007–2009 : SMP Marsudirini
2010–2012 : SMA Kolese Gonzaga