

MENGAPA TAS ANAK TAK BOLEH BERAT?

TAS BERAT DAPAT MENYEBABKAN:

Skoliosis (tulang melengkung ke samping).
Kyphosis (tulang melengkung-membungkuk).
Masalah pada postur dan tinggi badan anak.

MENGAPA?

Tulang anak masih tumbuh dan baru berhenti di usia 16 tahun (anak perempuan) dan 18 tahun (anak laki-laki).



CERMATI & PAHAMI KELUHAN ANAK

Tanda-tanda tas sudah terlalu berat bisa dilihat:

- ☒ Muncul kemerahan di punggung.
- ☒ Anak mengeluh nyeri di punggung.
- ☒ Anak tampak berat saat mengangkat tas.
- ☒ Postur tubuh anak berubah saat menggunakan tas punggung.
- ☒ Mengeluh kesemutan atau mati rasa pada lengan dan kaki.

YANG PERLU KITA LAKUKAN

Demi kesehatan tulang punggung anak, lakukan hal berikut:



Ajarkan cara memakai tas yang benar. Misal, tali tas tergantung dengan nyaman, tidak terlalu panjang atau longgar.

Jika satu tas terlalu berat, gunakan tas lenteng untuk membagi beban.

Jika muncul keluhan atau kelainan segera konsultasikan ke dokter



BERDISKUSI DENGAN PIHAK SEKOLAH

Beberapa hal bisa kita utarakan.

- Meminta sekolah untuk merancang jadwal pelajaran, sehingga dalam sehari anak tidak harus membawa buku yang berat-berat.
- Efektivitas penggunaan buku. Contoh, dalam satu mata pelajaran hanya ada 1-2 buku. Buku latihan tambahan (PR) bisa ditinggal di rumah.
- Gunakan program digital untuk memberi informasi tentang kegiatan dan tugas sekolah yang bisa diakses dari rumah. Jadi, tidak harus selalu menggunakan buku komunikasi.

TABEL PENYESUAIAN ANTARA BERAT BADAN DAN BERAT TAS

Berat Badan (kg)	Maksimum Berat Tas Punggung (kg)
30	2,5
30-37,5	5
50	7,5
62,5	9
75	10
100 atau lebih	12,5
	(tas yang beratnya di atas 12,5 kg tidak dianjurkan)