

HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU, LAMA KERJA, DAN DUDUK TERHADAP KELUHAN *LOW BACK PAIN* PADA KARYAWAN PT ALTUS LOGISTICS SERVICES INDONESIA DI MASA PANDEMI COVID-19

Khairana Anggraini

Abstrak

Pekerja kantoran merupakan pekerjaan dengan prevalensi yang tinggi akan gangguan *musculoskeletal disorders* (MSDs). Gangguan MSDs pada pekerja kantor biasa terjadi pada bagian punggung, tangan, leher, lengan, pundak, dan pergelangan tangan. *Low Back Pain* salah satu bagian dari MSDs, berupa rasa nyeri pada area punggung atau bagian bawah punggung yaitu antara tulang iga ke-12 dan lipatan bokong yang difaktori oleh berbagai hal terkait dengan individu serta pekerjaannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara karakteristik individu, lama kerja dan duduk karyawan terhadap keluhan *low back pain*. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah karyawan PT Altus Logistics Services Indonesia dengan teknik pengambilan sampel *total sampling* yang diperoleh sebesar 46 sampel. Hasil analisis menggunakan uji *chi square* dan *fisher's exact* menunjukkan faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan *low back pain* yaitu jenis kelamin (p -value = 0,013; POR = 11,88), lama kerja (p -value = 0,001; POR = 15,19), dan lama duduk (p -value = 0,009; POR = 19,43). Oleh karena itu, karyawan disarankan untuk melakukan peregangan tubuh setiap 20 menit sekali serta menjaga pola hidup sehat.

Kata Kunci: Karyawan, *Low Back Pain*, Lama Kerja, Lama Duduk

THE RELATION BETWEEN INDIVIDUAL CHARACTERISTICS, WORK HOURS, AND PROLONGED SITTING ON LOW BACK PAIN IN PT ALTUS LOGISTICS SERVICES INDONESIA'S EMPLOYEES DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Khairana Anggraini

Abstract

Office workers are jobs with a high prevalence of musculoskeletal disorders (MSDs). MSDs in office workers usually occur on the back, hands, neck, arms, shoulders, and wrists. Low Back Pain is one part of MSDs, in the form of pain in the back area or the lower back, namely between the 12th rib and the buttocks fold which is factored by various things related to the individual and their work. The purpose of this study was to determine the relationship between individual characteristics, work hours and prolonged sitting on complaints of low back pain. This study used a cross sectional approach. The population of this study was employees of PT Altus Logistics Services Indonesia with a total sampling technique of 46 samples. The results of the analysis using the chi square test and fisher's exact showed the factors associated with low back pain complaints, gender (p-value = 0,013; POR = 11,88), work hours (p-value = 0,001; POR = 15, 19), and prolonged sitting (p-value = 0,009; POR = 19,43). Therefore, employees are advised to stretch every 20 minutes and maintain a healthy lifestyle.

Keywords: Employee, Low Back Pain, Prolonged Sitting, Work Hours