

**HUBUNGAN FAKTOR INDIVIDU, DURASI DUDUK, DAN  
POSISI DUDUK TERHADAP KELUHAN  
MUSKULOSKELETAL DISORDER SISWA SMAN 20 JAKARTA  
SELAMA PEMBELAJARAN ONLINE DIMASA PANDEMI**

**Rosa Septiani**

**Abstrak**

Durasi duduk  $\geq 4$  Jam selama pembelajaran online merupakan salah satu faktor timbulnya keluhan MSDs pada sebagian besar siswa. MSDs merupakan masalah otot pada sistem gerak karena beban kerja statis dalam waktu yang cukup lama. Hasil analisis menunjukkan bahwa Siswa kelas 10 dan kelas 11 SMAN 20 Jakarta mengalami keluhan MSDs (85%). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara faktor individu, durasi duduk dan posisi duduk terhadap keluhan MSDs Siswa SMAN 20 Jakarta selama pembelajaran online dimasa pandemi. Penelitian ini bersifat kuantitatif yang menggunakan studi *cross-sectional* dengan jumlah sampel 213 Siswa SMAN 20 Jakarta. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *proportianate stratified sampling*. Hasil penelitian dengan menggunakan uji *Chi-Square*, menunjukkan faktor yang berhubungan dengan keluhan MSDs, yaitu durasi duduk (p-value = 0,008; OR = 2,7) dan variabel yang tidak memiliki hubungan dengan keluhan MSDs yaitu; Usia (p-value = 0,652), jenis kelamin (p-value = 0,618), IMT (p-value = 0,113), kebiasaan olahraga (p-value = 0,688), psikologis (p-value = 0,976) dan posisi duduk (p-value = 0,181). Oleh karena itu, peneliti menyarankan kepada siswa agar melakukan peregangan setiap 20 menit sekali.

**Kata kunci:** durasi duduk, MSDs, Siswa

# **RELATION BETWEEN INDIVIDUAL FACTORS, SITTING DURATION AND SITTING POSITION TO MUSCULOSCELETAL DISORDER BY STUDENTS OF SMAN 20 JAKARTA DURING ONLINE LEARNING ON PANDEMI**

**Rosa Septiani**

## **Abstract**

Sitting duration during online learning has become one of the factors of most student complained about MSDs. MSDs are muscle problems in the sceletal caused by static workload for a long time. The results of the analysis showed that the 10th and 11th grade students of SMAN 20 Jakarta experienced MSDs complaints (85%). The objectives of this research was to know the relation between individual factors, sitting duration and sitting position to musculoskeletal disorder by students of SMAN 20 Jakarta during online learning on pandemic. This was a quantitative research which used the design of cross-sectional study with 213 student samples of SMAN 20 Jakarta. The sampling technique of this research has used a proportianate stratified sampling. The results of the study using the Chi-Square test, indicated factor that related with MSDs complaints which are sitting duration (pvalue = 0.008; OR = 2.7) and variables indicated factor that not related with MSDs complaints, which are; Age (p-value = 0.652), gender (p-value = 0.618), BMI (p-value = 0.113), exercise habits (p-value = 0.688), psychological (p-value = 0.976) and sitting position ( p-value = 0.181). Therefore, the writer suggested the students to strech every 20 minutes.

**Keywords:** Sitting duration, MSDs, Students