



**Hubungan Faktor Individu, Durasi Duduk, Dan Posisi Duduk
Terhadap Keluhan *Muskuloskeletal Disorder* Siswa SMAN 20
Jakarta Selama Pembelajaran Online Dimasa Pandemi**

SKRIPSI

ROSA SEPTIANI

1710713052

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2021**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

ROSA SEPTIANI

1710713052

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Rosa Septiani

NRP : 1710713052

Tanggal : 16 Juli 2021

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 16 Juli 2021

Yang Menyatakan,



METERAI
TEMPEL
09FAJX333240114
(Rosa Septiani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rosa Septiani

NRP : 1710713052

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Faktor Individu, Durasi Duduk, Dan Posisi Duduk Terhadap Keluhan *Muskuloskeletal Disorder* Siswa SMAN 20 Jakarta Selama Pembelajaran Online Dimasa Pandemi”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 16 Juli 2021

Yang menyatakan,



(Rosa Septiani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Rosa Septiani

NRP 1710713052

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Juduk Skripsi : Hubungan Faktor Individu, Durasi Duduk, dan Posisi Duduk Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Disorder Sioswa SMAN 20 Jakarta Selama Pembelajaran Online Dimasa Pandemi.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Nayla Kamilia Fitri, SKM, MPH
Penguji I



Dr. Ns. Dyah Utari, S.kep, MKKK
Penguji III

Arga Buntara, SKM, MPH
Ka. Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 16 Juli 2021

**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 ≥ 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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat-Nya maka skripsi ini dapat selesai. Secara khusus rasa terimakasih penulis sampaikan kepada kedua orangtua yang tiada henti memberi motivasi, dukungan dan doa, Bapak Arga Buntara, SKM. M.PH selaku Kaprodi Kesehatan Masyarakat Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Ibu Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep, MKKK selaku pembimbing 1 skripsi yang telah memberikan berbagai arahan dan motivasi kepada penulis agar berupaya dalam menyelesaikan skripsi ini, dan Ibu Fandita Tonyka Maharani, SKM, M.K3, M.Sc selaku pembimbing 2 skripsi yang telah memberikan berbagai arahan penulisan dan motivasi kepada penulis agar berupaya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun bagi kesempurnaan skripsi ini.

Jakarta, 16 Juli 2021

Penulis



Rosa Septiani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I_PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	1
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
I.5 Ruang Lingkup.....	5
BAB II_TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Definisi MSDs	6
II.2 Gejala MSDs.....	6
II.3 Keluhan MSDs.....	7
II.4 Pengukuran Keluhan MSDs.....	8
II.5 Dampak MSDs.....	9
II.6 Faktor Resiko MSDs.....	11
II.7 Penelitian Terdahulu	19
II.8 Kerangka Teori	21
BAB III_METODE PENELITIAN	22
III.1 Kerangka Konsep	22
III.2 Hipotesis	23
III.3 Definisi Operasional.....	25
III.4 Desain Penelitian	28
III.5 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	28
III.6 Populasi dan Sampel.....	28
III.7 Metode Penelitian	30
III.8 Instrument Penelitian.....	30
III.9 Pengolahan Data	31
III.10 Analisis Data	32
III.11 Etika Penelitian.....	33
BAB IV_HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
IV.1 Gambaran Umum SMAN 20 Jakarta	35

IV.2 Hasil Penelitian	36
IV.3 Pembahasan	40
IV.4 Keterbatasan Penelitian	46
BAB V_PENUTUP	47
V.1 Kesimpulan	47
V.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Keluhan MSDs	7
Tabel 2	Klasifikasi Subjektivitas Tingkat Resiko Otot Skeletal	9
Tabel 3	Batas ambang IMT	13
Tabel 4	Penelitian terdahulu	19
Tabel 5	Definisi Operasional	25
Tabel 6	Sampel Berdasarkan Strata	29
Tabel 7	Kuesioner Perceived Stress Scale	30
Tabel 8	Uji Normalitas	32
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Keluhan MSDs, Faktor Individu Durasi Duduk dan Posisi Duduk pada Siswa SMAN 20 Jakarta	36
Tabel 10	Hubungan Faktor Individu terhadap Keluhan MSDs pada Siswa SMAN 20 Jakarta	37
Tabel 11	Hubungan Durasi Duduk terhadap Keluhan MSDs pada Siswa SMAN 20 Jakarta	39
Tabel 12	Hubungan Posisi Duduk terhadap Keluhan MSDs pada Siswa SMAN 20 Jakarta	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Nordic Body Map	9
Gambar 2	Posisi Duduk yang Benar.....	16
Gambar 3	Posisi Duduk yang Benar.....	17
Gambar 4	Posisi Duduk yang Benar.....	17
Gambar 5	Posisi Duduk yang salah.....	17
Gambar 6	Kerangka Teori	21
Gambar 7	Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Ethical Clearance
- Lampiran 3 Surat Ethical Clearance
- Lampiran 4 Penjelasan Sebelum Persetujuan
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Uji Normalitas
- Lampiran 8 Hasil Uji Univariat
- Lampiran 9 Hasil Analisis Bivariat
- Lampiran 10 Dokumentasi
- Lampiran 11 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 12 Hasil Turnitin