

HUBUNGAN LAMA DUDUK DENGAN LOW BACK PAIN PADA KARYAWAN PT. INSANI MEDICAL CENTER

Ruth Cahaya Tiarma

Abstrak

Latar belakang: *low back pain* merupakan pengalaman sensorik yang menjadi masalah utama keterbatasan fisik dan salah satunya diakibatkan oleh pekerjaan. Duduk dalam durasi yang lama dan posisi tubuh yang tidak tepat dalam bekerja dapat membuat otot punggung bawah menjadi tegang. Faktor internal dan eksternal menjadi faktor bertambahnya seseorang mengalami *low back pain*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dari lama duduk dengan *low back pain* pada karyawan PT. Insani Medical Center. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 50 karyawan PT. Insani Medical Center berpartisipasi dalam penelitian ini. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner lama duduk untuk mengetahui durasi duduk responden dalam bekerja, dan kuesioner *Owestry Disability Index* guna mengetahui nyeri dan tingkat disabilitas responden. **Hasil:** berdasarkan hasil olahdata menggunakan SPSS 25 didapatkan sebanyak 92,0 % responden mengalami nyeri minimal dan 8% responden mengalami nyeri moderet. Setelah dilakukan uji korelasi diperoleh *correlation coefficient Spearman's Rho* lama duduk dan *low back pain* $p = 0,37$ dengan nilai signifikansi $p = 0,799$. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara lama duduk dengan *low back pain* pada karyawan PT. Insani Medical Center.

Kata Kunci: *low back pain*, lama duduk, durasi bekerja.

RELATIONSHIP BETWEEN LONG SITTING POSITION WITH LOW BACK PAIN FOR PT.INSANI MEDICAL CENTER

Ruth Cahaya Tiarma

Abstract

Background: Low back pain is a sensory experience being the main problem of physical restriction for work. Sitting for long periods of time and improper body position at work can strain the lower back muscles. Internal and external factor usually increase their problem. **Objective:** This study aims to determine the relationship between long sitting position with low back pain for Pt.Insani Medical Center. **Methods:.** This study uses an observational quantitative method with a cross-sectional approach. A total of 50 employees of PT. Insani Medical Center participated in this study. This research instrument uses a long sitting questionnaire to determine the duration of the respondent's sitting at work, and the Oswestry Disability Index questionnaire to determine the respondent's pain and disability level. **Results:** based on the results of data processing using SPSS 25, 92.0% respondents experienced minimal pain and 8% respondents experienced moderate pain. After the correlation test, the correlation coefficient of Spearman's Rho sitting and low back pain was obtained, $p = 0.37$ with a significance value of $p = 0.799$. **Conclusion:** There is no relationship between long sitting and low back pain in employees of PT. Insani Medical Center.

Keywords: *low back pain, length of sitting, duration of work.*