

HUBUNGAN LAMA DUDUK TERHADAP PENGGUNA KOMPUTER DENGAN *SHOULDER PAIN* PADA KARYAWAN PT. INSANI MEDICAL CENTER

Sonia Januarizky

Abstrak

Latar belakang: Pekerja kantor yang mengharuskan pegawai duduk lama didepan komputer, dapat menyebabkan terganggunya perilaku hidup aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan nyeri bahu. Hal ini disebabkan oleh pengurangan fleksibilitas dan kekuatan otot sehingga lebih mudah mengalami kelelahan otot. Masa kerja dalam waktu yang lama dan berulang dapat meningkatkan gangguan masalah muskuloskeletal seperti cedera pada bahu. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan lama duduk terhadap pengguna komputer pada karyawan PT. Insani Medical Center. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan jenis penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional. Sebanyak 50 karyawan PT. Insani Medical Center berpartisipasi pada penelitian ini. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner lama duduk dengan tujuan mengetahui durasi duduk responden dalam bekerja dan kuesioner Shoulder Pain Disability Index yang bertujuan untuk menilai tingkat nyeri bahu. **Hasil:** Berdasarkan hasil olah data menggunakan SPSS 25.0 didapatkan sebanyak 10% responden dengan keluhan nyeri ringan dan sebanyak 90% responden mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan uji korelasi diperoleh correlation coefficient Spearman Rho lama duduk dan shoulder pain $p = -.305$ dengan nilai signifikan $p = 0.03$. **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara durasi lama duduk dengan keluhan shoulder pain.

Kata Kunci : Nyeri Bahu, Lama Duduk, Masa Kerja.

RELATIONSHIP OF LONG SITTING ON COMPUTER USERS WITH SHOULDER PAIN IN EMPLOYEES OF PT. INSANI MEDICAL CENTER

Sonia Januarizky

Abstract

Background: Office workers who require employees to sit in front of the computer for a long time can cause disruption of physical activity behavior. Due to low physical activity will increase shoulder pain, many people can reduce flexibility and muscle strength as a result of apparent muscle fatigue. This is caused by a reduction in flexibility and muscle strength so that it is easier to experience muscle fatigue. A long working period can increase the occurrence of shoulder injuries, because it can overload the shoulder muscles to work excessively for a long time so that it will cause musculoskeletal problems. **Objective:** This study aims to determine the relationship between long sitting and computer users at PT. Insani Medical Center. **Methods:** This study used 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 a Shoulder Pain Disability Index questionnaire to assess the level of shoulder pain. **Results:** Based on the results of data processing using SPSS 25.0, 10% respondents complained of mild pain and 90% respondents experienced moderate pain. After the correlation test was carried out, the correlation coefficient of Spearman's Rho sitting and shoulder pain was obtained $p = -.305$ with a significant value of $p = 0.03$. **Conclusion:** The conclusion in this study is that there is a significant relationship between the duration of sitting with complaints of shoulder pain.

Keywords: Shoulder Pain, Length of Sitting, Working Period.