

HUBUNGAN DURASI DUDUK DAN POSTUR KERJA TERHADAP KELUHAN *LOW BACK PAIN* PADA KARYAWAN BANK KB BUKOPIN TAHUN 2022

Ratu Sheila Annamyra

Abstrak

Low Back Pain menjadi salah satu penyakit dan cedera paling serius, dengan rata-rata DALY (*Disability-Adjusted Life Years*) lebih tinggi dari HIV, kecelakaan lalu lintas, TBC, kanker paru-paru, penyakit paru obstruktif kronik dan komplikasi kelahiran prematur. Di dunia, penyakit LBP setiap tahunnya menyentuh angka 15-45%. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan durasi duduk dan postur kerja serta faktor individu seperti usia, masa kerja, indeks massa tubuh, dan kebiasaan olahraga terhadap keluhan *low back pain* terhadap karyawan Bank Kb Bukopin. Metode penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain studi *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan 62 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia ≥ 35 tahun (78,1%), masa kerja baru < 10 tahun (68,8%), indeks massa tubuh tidak berisiko ≤ 25 (60,6%), kebiasaan olahraga < 3 kali seminggu (78,8%), durasi duduk ≥ 4 jam (90,0%), dan postur kerja tidak dapat diterima > 2 (82,2%). Berdasarkan hasil analisis statistik, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dan durasi duduk terdapat keluhan *low back pain*. Oleh karena itu, diperlukan peregangan disela bekerja, mengatur pola hidup sehat, dan istirahat yang cukup.

Kata Kunci : Durasi Duduk, Karyawan, *Low Back Pain*

RELATION BETWEEN SITTING DURATION AND WORK POSTURE TO LOW BACK PAIN COMPLAINT AMONG EMPLOYEE AT BANK KB BUKOPIN IN 2022

Ratu Sheila Annamyra

Abstract

Low Back Pain is one of the most serious diseases and injuries, with a higher average DALY (Disability-Adjusted Life Years) than HIV, traffic accidents, tuberculosis, lung cancer, chronic obstructive pulmonary disease and complications of premature birth. In the world, LBP disease every year touches 15-45%. The purpose of this study was to analyze the relationship between sitting duration and work posture as well as individual factors such as age, years of service, body mass index, and exercise habits to complaints of low back pain to Bank Kb Bukopin employees. This research method is quantitative analytic with a cross sectional study design. The sampling technique used is total sampling with 62 respondent. The results of this study indicate that most of the respondents are 35 years old (78.1%), new work period < 10 years (68.8%), body mass index is not at risk 25 (60.6%), exercise habits < 3 times a week (78.8%), sitting duration 4 hours (90.0%), and unacceptable work posture > 2 (82.2%). Based on the results of statistical analysis, it can be concluded that there is a significant relationship between body mass index and sitting duration with complaints of low back pain. Therefore, it is necessary to stretch in between work, living a healthy lifestyle, and get enough rest.

Keyword : Sitting Duration, Employee, Low Back Pain