

HUBUNGAN PERILAKU *SEDENTARY* TERHADAP KELUHAN *LOW BACK PAIN* PADA PEKERJA DI KANTOR PELAYANAN PAJAK PRATAMA JAKARTA KELAPA GADING TAHUN 2024

Fatimah Zulkarnaen

Abstrak

Pekerjaan kantoran mengharuskan pekerja menghabiskan waktunya dalam keadaan sedenter dalam waktu lama sehingga memicu terjadinya keluhan *low back pain* (LBP). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku sedentary terhadap keluhan LBP pada pekerja KPP Pratama Jakarta Kelapa Gading tahun 2024. Penelitian dilakukan dengan metode *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 76 responden yang didapat menggunakan teknik purposive sampling dan kuesioner berisi karakteristik individu dan pekerjaan, kuesioner *Oswestry Disability Index* (ODI), dan *International Physical Activity Questionnaire short-form* (IPAQ-sf). Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 33% responden mengalami keluhan nyeri punggung sedang dan 3% responden mengalami keluhan nyeri punggung parah. Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan dengan antara keluhan LBP terhadap perilaku *sedentary* dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 [POR = 15,889 95% CI (4,993-50,566)]. Variabel lain yang menunjukkan hubungan signifikan adalah faktor individu seperti usia, jenis kelamin, dan Indeks Masa Tubuh (IMT) ($p=0,008$; $p=0,005$; $p=0,000$), dan faktor pekerjaan dengan variabel masa kerja ($p=0,042$). Adapun variabel lama kerja tidak menunjukkan hubungan dengan keluhan LBP ($p=0,704$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku *sedentary* memiliki hubungan signifikan dengan keluhan LBP. Oleh karena itu, dalam bekerja diperlukan kegiatan selingan berupa peregangan dan senantiasa menjaga kesehatan dengan menjaga asupan sehari-hari serta rutin melakukan aktivitas fisik.

Kata kunci: Perilaku *sedentary*, *Low Back Pain*, ODI, IPAQ-sf

THE RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY BEHAVIOUR AND LOW BACK PAIN COMPLAINTS AMONG WORKERS AT THE PRATAMA JAKARTA KELAPA GADING TAX SERVICE OFFICE IN 2024

Fatimah Zulkarnaen

Abstract

Office work requires workers to spend their time in a passive state for a long time, initiating low back pain (LBP) complaints. This study aims to determine the relationship between sedentary behavior and LBP complaints in KPP Pratama Jakarta Kelapa Gading workers in 2024. The study was conducted using the cross-sectional method with a sample of 76 respondents obtained using a purposive sampling technique and questionnaires containing individual and occupational characteristics, the Oswestry Disability Index (ODI) Questionnaire, and the International Physical Activity Questionnaire short-form (IPAQ-sf). The results showed that 33% of respondents experienced moderate back pain complaints, and 3% of respondents experienced severe back pain complaints. The result showed a significant relationship between sedentary behaviour and LBP with a p-value of 0.000 [POR = 15.889, 95% CI (4.993-50.566)]. Other variables that showed a significant relationship were individual factors such as age, sex, and Body Mass Index (BMI) ($p=0.008$; $p=0.005$; $p=0.000$) and occupational factors with variable length of service ($p=0.042$). The variable work duration did not show a relationship with LBP complaints ($p=0.704$). So, it can be concluded that sedentary behaviour has a significant relationship with LBP complaints. Therefore, in working, it is necessary to do interlude activities in the form of stretching and always maintain health by maintaining daily intake.

Keywords: sedentary behaviour, low back pain, ODI, IPAQ-sf