



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

SKRIPSI

FATIMAH ZULKARNAEN

2010713052

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2024**



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

SKRIPSI

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

FATIMAH ZULKARNAEN

2010713052

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Fatimah Zulkarnaen

NIM : 2010713052

Tanggal : 03 Juli 2024

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

Jakarta, 03 Juli 2024

Yang Menyatakan



(Fatimah Zulkarnaen)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fatimah Zulkarnaen
NIM : 2010713052
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

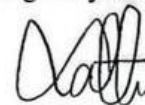
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Perilaku *Sedentary* Terhadap Keluhan *Low Back Pain* Pada Pekerja di Kantor Pelayanan Pajak Pratama Jakarta Kelapa Gading Tahun 2024.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional 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: 03 Juli 2024

Yang menyatakan,



(Fatimah Zulkarnaen)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Fatimah Zulkarnaen
NIM : 2010713052
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Perilaku Sedentary Terhadap Keluhan Low Back Pain Pada Pekerja Di Kantor Pelayanan Pajak Pratama Jakarta Kelapa Gading Tahun 2024

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.



Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid.


Ketua Penguji



Ulya Qoulan Karima, S.K.M., M. Epid.
Penguji I

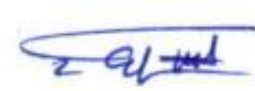


Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Afif Amir Amrullah, S.Kp., M.K.K.K

Penguji II (Pembimbing)



Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid.

Koor. Prodi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 03 Juli 2024

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

KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur penulis haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat serta karunia-Nya yang tidak akan pernah habis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul “Hubungan Antara Perilaku *Sedentary* Terhadap *Low Back Pain* Pada Pekerja Di Kantor Pelayanan Pajak (KPP) Pratama Jakarta Kelapa Gading Tahun 2024”

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M. Epid. selaku Kepala Program Studi Kesehatan Masyarakat dan Bapak Afif Amir Amrullah, S.kp., M.K.K.K. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberi masukan serta bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga tercinta serta teman-teman yang telah memberikan dukungan, bantuan serta doa kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada KPP Pratama Jakarta Kelapa Gading yang telah memberi izin studi pendahuluan dan penelitian di tempat tersebut beserta responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan segala pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa masih ditemukan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun agar skripsi menjadi ini lebih baik. Semoga skripsi ini dapat diterima dan disetujui.

Jakarta, Juni 2024

Penulis

Fatimah Zulkarnaen

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.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.5 Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Low Back Pain	6
II.2 Sedentary Behavior.....	13
II.3 Penelitian Terdahulu	15
II.4 Kerangka Teori.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
III.1 Kerangka Konsep	19
III.2 Hipotesis Penelitian	20
III.3 Definisi Operasional	21
III.4 Desain Penelitian	23
III.5 Tempat dan Waktu Penelitian	23
III.6 Populasi dan Sampel	23
III.7 Pengumpulan Data.....	25
III.8 Instrumen Penelitian	25
III.9 Pengolahan Data	27
III.10 Analisis Data	28
III.11 Etika Penelitian.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
IV.1 Gambaran dan Profil Perusahaan	30
IV.2 Hasil Penelitian.....	31
IV.3 Pembahasan.....	36
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	45

BAB V PENUTUP	47
V.1 Kesimpulan.....	47
V.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	15
Tabel 2	Definisi Operasional.....	21
Tabel 3	Perhitungan Besar Sampel Minimal.....	24
Tabel 4	Coding Variabel Penelitian.....	27
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Keluhan LBP dengan ODI.....	31
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Faktor Sedentary pada Pekerja di KPP Pratama Kelapa Gading Jakarta Tahun 2024.....	32
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Faktor Individu pada Pekerja di KPP Pratama Kelapa Gading Jakarta Tahun 2024.....	32
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Faktor Pekerjaan pada Pekerja di KPP Pratama Kelapa Gading Jakarta Tahun 2024.....	33
Tabel 9	Hubungan Antara Faktor Sedentary terhadap Keluhan LBP pada Pekerja KPP Pratama Kelapa Gading Jakarta Tahun 2024.....	34
Tabel 10	Hubungan Faktor Individu dengan Keluhan LBP pada Pekerja KPP Pratama Kelapa Gading Jakarta Tahun 2024.....	34
Tabel 11	Hubungan Antara Faktor Pekerjaan dengan Keluhan LBP pada Pekerja KPP Pratama Kelapa Gading Jakarta Tahun 2024.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	18
Gambar 2	Kerangka Konsep	19
Gambar 3	Wilayah Kerja KPP Pratama Jakarta Kelapa Gading	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Time Schedule
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 3	Surat Persetujuan
Lampiran 4	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 5	Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 6	Lembar Persetujuan
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Tabulasi Kuesioner
Lampiran 9	Hasil Analisis
Lampiran 10	Dokumentasi
Lampiran 11	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 12	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Hasil Turnitin