

HUBUNGAN LAMA DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI PINGGANG TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA PADA PEGAWAI ADMINISTRASI PENDIDIKAN UPN “VETERAN” JAKARTA

Amelia Khoirunisa

Abstrak

Latar Belakang: Manusia membutuhkan pekerjaan dalam hidupnya. Namun, seorang manusia juga dapat mengalami penurunan produktivitas dalam bekerja, karena timbulnya keluhan nyeri pinggang. Duduk dengan durasi yang terlalu lama merupakan salah satu faktor yang seringkali memicu munculnya keluhan nyeri pinggang. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara lama duduk dengan keluhan nyeri pinggang terhadap produktivitas kerja pada pegawai administrasi pendidikan UPN “Veteran” Jakarta. **Metode:** Pendekatan penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah *cross-sectional* dengan teknik *total sampling* pada 66 responden. Kemudian, data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner IPAQ-SF untuk mengukur lama duduk selama satu hari, *Nordic Body Map* untuk mengetahui area tubuh yang mengalami nyeri, dan IWPQ untuk mengukur tingkat produktivitas kerja. **Hasil:** Uji korelasi *spearman* menunjukkan nilai *p-value* 0.566 pada variabel lama duduk dengan keluhan nyeri pinggang dan 0.116 pada variabel keluhan nyeri pinggang dengan produktivitas kerja, sedangkan hasil uji korelasi *pearson* menunjukkan nilai *p-value* 0.356 pada variabel lama duduk dengan produktivitas kerja. **Kesimpulan:** Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara lama duduk dengan keluhan nyeri pinggang terhadap produktivitas kerja.

Kata Kunci: Lama Duduk, Keluhan Nyeri Pinggang, Produktivitas Kerja, Pegawai Administrasi Pendidikan

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROLONGED SITTING AND LOW BACK PAIN COMPLAINTS ON WORK PRODUCTIVITY AMONG EDUCATIONAL ADMINISTRATION EMPLOYEES AT UPN "VETERAN" JAKARTA

Amelia Khoirunisa

Abstract

Background: Humans need work in their lives. However, humans may also experience decreased productivity at work, due to the emergence of complaints of low back pain. Sitting for too long is one of the factors that often triggers the emergence of complaints of low back pain. **Research Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between sitting duration and complaints of low back pain on work productivity in educational administration employees of UPN “Veteran” Jakarta. **Method:** The research approach used in this study was cross-sectional with a total sampling technique on 66 respondents. Then, data were collected by filling out the IPAQ-SF questionnaire to measure the duration of sitting for one day, the Nordic Body Map to determine the area of the body that experiences pain, and the IWPQ to measure the level of work productivity. **Results:** The Spearman correlation test showed a p-value of 0.566 for the variable of sitting duration with complaints of low back pain and 0.116 for the variable of complaints of low back pain with work productivity, meanwhile the results of the pearson correlation test showed a p-value of 0.356 for the variable of sitting duration with work productivity. **Conclusion:** There was no significant relationship found between sitting duration and complaints of low back pain on work productivity.

Keywords: Sitting Duration, Low Back Pain, Work Productivity, Educational Administration Employee