



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

SKRIPSI

AMELIA KHOIRUNISA

2210715025

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**



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

SKRIPSI

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

AMELIA KHOIRUNISA

2210715025

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Amelia Khoirunisa
NIM : 2210715025
Tanggal : Kamis, 8 Januari 2026

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

Jakarta, 8 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Amelia Khoirunisa

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Amelia Khoirunisa
NIM : 2210715025
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi 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 Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri Pinggang terhadap Produktivitas Kerja pada Pegawai Administrasi Pendidikan UPN “Veteran” Jakarta”***

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 : 8 Januari 2026

Yang menyatakan,



Amelia Khoirunisa

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Amelia Khoirunisa
NIM : 2210715025
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul : Hubungan Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri Pinggang terhadap Produktivitas Kerja pada Pegawai Administrasi Pendidikan UPN "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 8 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Purnamadyawati, S.St.Ft., S.Pd., M.Fis., Ftr
NIP. 196502262025212002

Penguji II

Sri Gunda Fahriana Fahrudin, S.Ft., M.Fis
NIP. 199204302024062001

Penguji III

Heri Wibisono, S.Pd., M.Si
NIP. 197604232021211003

Mengetahui



Pt. Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta
Dr. W. Heryus Sasar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana

Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO
NIP. 199308202022032011

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur, penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayat-Nya sehingga skripsi dengan judul **Hubungan Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri Pinggang terhadap Produktivitas Kerja pada Pegawai Administrasi Pendidikan UPN “Veteran” Jakarta** dapat diselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd., M.Si., selaku dosen pembimbing dan Ibu Purnamadyawati, S.St.Ft., S.Pd., M.Fis., Ftr., serta Ibu Sri Gunda Fahriana Fahrudin, S.Ft., M.Fis., selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, arahan, bimbingan, serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya juga akan penulis sampaikan kepada:

1. Nenek, Ibu, dan anggota keluarga yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan, nasihat, dan doa di setiap langkah kehidupan penulis.
2. Seluruh teman-teman di kelas A Fisioterapi angkatan 2022, terutama Zumrotunnisa, Zahra, Faiza, dan Genza yang selalu berbagi canda tawa serta memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Cindy Aulia Gayatri, Ghefira Diandra Maharani, Amalia Rizky Paramitha, Vibby Sawa Assabil, dan Ratu Alyssa Fitri selaku teman dekat yang selama ini selalu memberikan motivasi, dukungan, dan bantuan dalam kehidupan penulis.
4. Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih atas dukungan, bimbingan, dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Jakarta, 8 Januari 2026

Penulis



Amelia Khoirunisa

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 BAGAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
II.1 Lama Duduk	5
II.2 Nyeri Pinggang.....	7
II.3 Produktivitas Kerja.....	16
II.4 Pegawai Administrasi Pendidikan.....	19
II.5 Hubungan Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri Pinggang Terhadap Produktivitas Kerja pada Pegawai Administrasi Pendidikan.....	20
II.6 Kerangka Teori.....	21
II.7 Tabel Penelitian Terdahulu.....	22
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 39
III.1 Kerangka Konsep	39
III.2 Hipotesis Penelitian.....	39
III.3 Definisi Operasional.....	40
III.4 Desain Penelitian.....	42
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	42
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	43
III.7 Instrumen Penelitian.....	44
III.8 Metode Pengumpulan Data	44
III.9 Analisis Data	45
III.10 Etika Penelitian	45
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 47
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	47
IV.2 Hasil Penelitian	48
IV.3 Pembahasan.....	60

IV.4	Kekuatan Penelitian	69
IV.5	Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB V PENUTUP		71
V.1	Kesimpulan	71
V.2	Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA		73
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	22
Tabel 2	Definisi Operasional Variabel Independen	40
Tabel 3	Definisi Operasional Variabel Dependen	41
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Usia Responden	49
Tabel 5	Distribusi Nilai <i>Mean</i> Usia Responden.....	49
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	50
Tabel 7	Distribusi Frekuensi IMT Responden	50
Tabel 8	Distribusi Nilai <i>Mean</i> IMT Responden.....	51
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Masa Kerja Responden.....	51
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Riwayat Merokok Responden	52
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Lama Duduk	52
Tabel 12	Distribusi Nilai <i>Mean</i> Lama Duduk.....	53
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Keluhan Nyeri Pinggang	54
Tabel 14	Distribusi Nilai <i>Mean</i> Keluhan Nyeri Pinggang	54
Tabel 15	Rumus Kategorisasi Data Penelitian.....	55
Tabel 16	Kategorisasi Produktivitas Kerja	55
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Produktivitas Kerja.....	56
Tabel 18	Distribusi Nilai <i>Mean</i> Produktivitas Kerja.....	56
Tabel 19	Uji Normalitas Data	57
Tabel 20	Hubungan Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri Pinggang.....	58
Tabel 21	Hubungan Lama Duduk dengan Produktivitas Kerja	59
Tabel 22	Hubungan Keluhan Nyeri Pinggang dengan Produktivitas Kerja	60

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori	21
Bagan 2	Kerangka Konsep	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Anatomi Vertebra Lumbal	8
Gambar 2	Anatomi Columna Vertebra	9
Gambar 3	Anatomi Otot Punggung Lapisan Superfisial	9

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner IPAQ-SF
Lampiran 2	Kuesioner <i>Nordic Body Map</i>
Lampiran 3	Kuesioner IWPQ
Lampiran 4	<i>Timeline</i> Penelitian
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 7	Hasil SPSS Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
Lampiran 8	Hasil SPSS Analisis Univariat Variabel Lama Duduk
Lampiran 9	Hasil SPSS Analisis Univariat Keluhan Nyeri Pinggang
Lampiran 10	Hasil SPSS Analisis Univariat Variabel Produktivitas Kerja
Lampiran 11	Hasil SPSS Uji Normalitas
Lampiran 12	Hasil SPSS Uji Korelasi Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri Pinggang
Lampiran 13	Hasil SPSS Uji Korelasi Lama Duduk dengan Produktivitas Kerja
Lampiran 14	Hasil SPSS Uji Korelasi Keluhan Nyeri Pinggang terhadap Produktivitas Kerja
Lampiran 15	Dokumentasi
Lampiran 16	Kartu Monitoring
Lampiran 17	Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 18	Hasil Uji Turnitin