



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

SKRIPSI

ZAHRA TSAQOFANI

2210715021

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



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

SKRIPSI

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

ZAHRA TSAQOFANI

2210715021

**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 : Zahra Tsaqofani

NIM : 2210715021

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,



Zahra Tsaqofani

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Zahra Tsaqofani
NIM : 2110715021
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 Leher terhadap Produktivitas Kerja pada Tenaga 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,



Zahra Tsaqofani

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Zahra Tsaqofani
NIM : 2210715021
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul : Hubungan Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri Leher
terhadap Produktivitas Kerja pada Tenaga 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

Arfian Hamzah, S.Pt., Ftr., M.Erg., AIFO
NIP. 199207062025061004

Penguji III

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

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana

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



Dr. H. Henry Binsar Mamonangan Sitorus, S.T., M.T
NIP. 197212191999031002

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

Zahra Tsaqofani

Abstrak

Latar Belakang: Pekerjaan administrasi pendidikan menuntut aktivitas duduk lama dan penggunaan komputer intensif, yang meningkatkan risiko keluhan nyeri leher, dengan prevalensi mencapai 47.1% pada pegawai administrasi universitas dan 64% pada pekerja kantor. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku sedentari dilaporkan meningkatkan risiko nyeri leher sebesar 1.36 kali, namun hasil penelitian terkait hubungan lama duduk, nyeri leher, dan produktivitas kerja masih menunjukkan temuan yang tidak konsisten. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan lama duduk dengan keluhan nyeri leher terhadap produktivitas kerja pada tenaga administrasi pendidikan UPN “Veteran” Jakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 66 tenaga administrasi pendidikan dari empat fakultas di UPN “Veteran” Jakarta. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner IPAQ-SF untuk lama duduk, *Nordic Body Map* untuk keluhan nyeri leher, dan IWPQ untuk produktivitas kerja. **Hasil:** Tidak terdapat hubungan signifikan antara lama duduk dengan keluhan nyeri leher atas ($p = 0,351$; $r = 0,117$) maupun leher bawah ($p = 0,754$; $r = 0,039$). Selain itu, tidak ditemukan hubungan bermakna antara keluhan nyeri leher dengan produktivitas kerja ($p > 0,05$), serta antara lama duduk dan produktivitas kerja ($p = 0.356$; $r = -0.115$). **Kesimpulan:** Lama duduk tidak berhubungan signifikan dengan keluhan nyeri leher maupun produktivitas kerja pada tenaga administrasi pendidikan UPN “Veteran” Jakarta.

Kata Kunci: Lama Duduk, Keluhan Nyeri Leher, Produktivitas Kerja, Tenaga Administrasi Pendidikan

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROLONGED SITTING AND NECK PAIN COMPLAINTS ON WORK PRODUCTIVITY AMONG ADMINISTRATIVE STAFF AT UPN “VETERAN” JAKARTA

Zahra Tsaqofani

Abstract

Background: Educational administrative work requires prolonged sitting and intensive computer use, which increases the risk of neck pain complaints, with a prevalence of 47.1% among university administrators and 64% among office workers. Previous study showed that sedentary behaviour is reported to increase the risk of neck pain by 1.36 times, but research findings on the relationship between prolonged sitting, neck pain, and work productivity remain inconsistent. **Research Purpose:** This research aims to determine the relationship between prolonged sitting and neck pain complaints on work productivity among administrative staff at UPN “Veteran” Jakarta. **Methods:** This research uses a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 66 educational administrative staff from four faculties at UPN “Veteran” Jakarta. Data were collected using IPAQ-SF for a sitting duration, the Nordic Body Map for neck pain complaints, and IWPQ for work productivity. **Result:** No significant relationship between sitting duration and upper neck pain complaints ($p = 0.351$; $r = 0.117$) or lower neck pain complaints ($p = 0.754$; $r = 0.039$). Furthermore, no significant relationship was found between neck pain complaints and work productivity ($p > 0.05$), nor between sitting duration and work productivity ($p = 0.356$; $r = -0.115$). **Conclusion:** Prolonged sitting was not significantly associated with neck pain complaints or work productivity among administrative staff at UPN “Veteran” Jakarta.

Keyword: Prolonged Sitting, Neck Pain Complaints, Work Productivity,
Administrative Staff

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu wa ta'ala atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri Leher Terhadap Produktivitas Kerja pada Tenaga Administrasi Pendidikan UPN “Veteran” Jakarta”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Heri Wibisono, AMd.Ft., S.Pd., M.Si., selaku dosen pembimbing, Ibu Purnamadyawati, S.St.Ft., S.Pd., M.Fis., Ftr., dan Bapak Arfian Hamzah, S.Ft., Ftr., M.Erg., AIFO, selaku dosen penguji, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan selama proses penyusunan skripsi ini.

Kemudian ucapan banyak terima kasih kepada ibu penulis, Ibu Indah Wahyuni, adik-adik, keluarga, serta teman seperjuangan kuliah penulis yaitu, Amel, Faiza, Zumrotunnisa, dan Genza, atas doa, kasih sayang, kebersamaan, dukungan, dan motivasi yang tiada henti dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga kepada Tata, Jihan, Nazwa Latya, dan Nadine Alea yang telah menjadi *mood booster* dan *support system* penulis. Tidak lupa penulis berterima kasih kepada Ayah Rohadi, Mbah Putri Nurwati, dan Mbah Kakung Yosali, rahimahumullah, atas nasihat berharga semasa hidup mereka sehingga penulis bisa berada di titik ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun teknis penyajian. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun untuk penelitian di masa mendatang.

Jakarta, 29 Desember 2025

Penulis,



Zahra Tsaqofani

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 SKEMA.....	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.....	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
II.1. Lama Duduk.....	5
II.2. Nyeri Leher.....	7
II.3. Produktivitas Kerja.....	17
II.4. Tenaga Administrasi Pendidikan.....	20
II.5. Hubungan Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri Leher terhadap Produktivitas Kerja pada Tenaga Administrasi Pendidikan.....	21
II.6. Kerangka Teori.....	23
II.7. Tabel Penelitian Terdahulu.....	24
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 29
III.1. Kerangka Konsep.....	29
III.2. Hipotesis Penelitian.....	29
III.3. Definisi Operasional.....	30
III.4. Desain Penelitian.....	31
III.5. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
III.6. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
III.7. Metode Pengumpulan Data.....	34
III.8. Instrumen Penelitian.....	34
III.9. Analisis Data.....	35
III.10. Etika Penelitian.....	36
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 38
IV.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38

IV.2.	Hasil Penelitian.....	39
IV.3.	Pembahasan.....	50
IV.4.	Kekuatan Penelitian.....	60
IV.5.	Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB V PENUTUP.....		62
V.1.	Kesimpulan.....	62
V.2.	Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....		64
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	24
Tabel 2	Variabel Independen.....	30
Tabel 3	Variabel Dependen.....	31
Tabel 4	Nilai Minimum, Maksimum, <i>Mean</i> , dan Standar Deviasi Umur.....	39
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Umur.....	40
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori <i>Gender</i>	40
Tabel 7	Nilai Minimum, Maksimum, <i>Mean</i> , dan Standar Deviasi IMT.....	41
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori IMT.....	41
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Masa Kerja.....	42
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Lama Duduk.....	43
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Keluhan Nyeri Leher....	44
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Produktivitas Kerja.....	45
Tabel 13	Nilai <i>Mean</i> dan Standar Deviasi Variabel Produktivitas Kerja.....	46
Tabel 14	Uji Normalitas Data.....	46
Tabel 15	Hubungan Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri Leher.....	48
Tabel 16	Hubungan Keluhan Nyeri Leher dengan Produktivitas Kerja.....	49
Tabel 17	Hubungan Lama Duduk dengan Produktivitas Kerja.....	50

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	23
Skema 2	Kerangka Konsep.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Cervical Vertebrae</i>	11
Gambar 2	<i>Posterior Neck Muscles</i>	12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan Persetujuan Etik
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 3	<i>Timeline</i> Penelitian
Lampiran 4	Kuesioner IPAQ
Lampiran 5	Kuesioner <i>Nordic Body Map</i>
Lampiran 6	Kuesioner IWPQ
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil SPSS Uji Normalitas dan Analisis Univariat
Lampiran 9	Hasil SPSS Analisis Bivariat
Lampiran 10	Hasil Data Responden
Lampiran 11	Kartu Monitoring
Lampiran 12	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Hasil Turnitin