



**HUBUNGAN ANTARA DURASI DUDUK SAAT BEKERJA
DENGAN KEJADIAN SINDROM PIRIFORMIS PADA
KARYAWAN RUMAH SAKIT PERTAMINA JAYA JAKARTA**

SKRIPSI

KEISYA VANI CELLIN HUTAJULU

2210715018

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



**HUBUNGAN ANTARA DURASI DUDUK SAAT BEKERJA
DENGAN KEJADIAN SINDROM PIRIFORMIS PADA
KARYAWAN RUMAH SAKIT PERTAMINA JAYA JAKARTA**

SKRIPSI

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

KEISYA VANI CELLIN HUTAJULU

2210715018

**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 : Keisya Vani Cellin Hutajulu

NIM : 2210715018

Tanggal : 14 Januari 2026

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

Jakarta, 14 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Keisya Vani Cellin Hutajulu)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Keisya Vani Cellin Hutajulu
NIM : 2210715018
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Dalam 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 Antara Durasi Duduk Saat Bekerja Dengan Kejadian Sindrom Piriformis Pada Karyawan Rumah Sakit Pertamina Jaya 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: 14 Januari 2026

Yang menyatakan,



Keisya Vani Cellin Hutajulu

PENGESAHAN

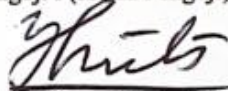
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Keisya Vani Cellin Hutajulu
NIM : 2210715018
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana
Judul : Hubungan Antara Durasi Duduk Saat Bekerja Dengan
Kejadian Sindrom Piriformis Pada Karyawan
Rumah Sakit Pertamina Jaya Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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, 14 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)



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

Penguji II



Enny Fauziah, S.Fis., Ftr., M.Erg
NIP. 199305022025062005

Penguji III



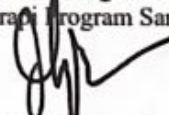
Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio, M.Biomed
NIP. 199306212022032012

Mengetahui



Dr. Ir. Henry Besar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana



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

HUBUNGAN ANTARA DURASI DUDUK SAAT BEKERJA DENGAN KEJADIAN SINDROM PIRIFORMIS PADA KARYAWAN RUMAH SAKIT PERTAMINA JAYA JAKARTA

Keisya Vani Cellin Hutajulu

Abstrak

Latar Belakang: Sindrom piriformis merupakan gangguan neuromuskular yang ditandai nyeri pada regio gluteal yang menjalar menyerupai nyeri ischiadicus. Pekerja dengan aktivitas sedentari, khususnya duduk dalam durasi lama, sering dianggap berisiko mengalami kondisi ini. Namun, durasi duduk memiliki keterbatasan sebagai indikator risiko karena tidak sepenuhnya mencerminkan beban biomekanik dan respons jaringan otot. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara durasi duduk saat bekerja dengan kejadian sindrom piriformis pada karyawan Rumah Sakit Pertamina Jaya Jakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 48 responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Durasi duduk dikategorikan menjadi *low sitting* (< 8 jam/hari) dan *high sitting* ($\geq$ 8 jam/hari). Pengukuran menggunakan IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) dan Pemeriksaan Klinis Sindrom Piriformis. **Hasil:** Prevalensi sindrom piriformis pada responden sebesar 52,1% (25 responden). Pada kelompok *low sitting*, 45,7% responden mengalami sindrom piriformis, sedangkan pada kelompok *high sitting* sebesar 69,2%. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi duduk saat bekerja dengan kejadian sindrom piriformis ($p = 0,147$). **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi duduk saat bekerja dan kejadian sindrom piriformis. Temuan ini menunjukkan bahwa sindrom piriformis dipengaruhi oleh faktor multifaktorial, sehingga upaya pencegahan perlu difokuskan pada perbaikan postur dan ergonomi kerja.

Kata Kunci: Durasi Duduk, Sindrom Piriformis, Pekerja Sedentari, Karyawan Administrasi

THE RELATIONSHIP BETWEEN SITTING DURATION AT WORK AND PIRIFORMIS SYNDROME AMONG EMPLOYEES OF PERTAMINA JAYA HOSPITAL JAKARTA

Keisya Vani Cellin Hutajulu

Abstract

Background: Piriformis syndrome is a neuromuscular disorder characterized by pain in the gluteal region that radiates in a sciatica-like pattern. Workers with sedentary activities, particularly those who sit for prolonged durations, are often considered at risk of developing this condition. However, sitting duration has limitations as a risk indicator because it does not fully represent biomechanical load and muscular tissue response. **Purpose:** To determine the relationship between sitting duration during work and the occurrence of piriformis syndrome among employees of Pertamina Jaya Hospital, Jakarta. **Methods:** This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. A total of 48 respondents were selected based on inclusion and exclusion criteria. Sitting duration was categorized into low sitting (< 8 hours/day) and high sitting (≥ 8 hours/day). Sitting duration was assessed using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), while piriformis syndrome was evaluated using the clinical examination of piriformis syndrome. Data were analyzed using the Chi-Square test. **Results:** The prevalence of piriformis syndrome among respondents was 52.1% (25 respondents). In the low sitting group, 45.7% of respondents experienced piriformis syndrome, while in the high sitting group the prevalence was 69.2%. Chi-Square analysis showed no significant association between sitting duration during work and the occurrence of piriformis syndrome ($p = 0.147$). **Conclusion:** There was no significant relationship between sitting duration during work and the occurrence of piriformis syndrome. These findings indicate that piriformis syndrome is influenced by multifactorial factors; therefore, preventive efforts should focus on posture improvement and workplace ergonomics.

Keywords: Sitting Duration, Piriformis Syndrome, Sedentary Workers,
Administrative Employees

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul "Hubungan Antara Durasi Duduk Saat Bekerja Dengan Kejadian Sindrom Piriformis Pada Karyawan Rumah Sakit Pertamina Jaya Jakarta", yang dilaksanakan sejak Agustus 2025 dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana kesehatan. Proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan motivasi kepada penulis.

Penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio, M.Biomed., selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, masukan, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Orang tua penulis atas doa, dukungan, serta semangat yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis. Saudara kandung penulis, yang selalu memberikan motivasi dan kebahagiaan di sela-sela kesibukan.
3. Teman-teman penulis, atas dukungan emosional dan bantuan dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih memiliki kekurangan dan berharap saran serta kritik yang membangun untuk menyempurnakannya, sehingga dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu Fisioterapi dan Ergonomi kerja.

Jakarta, 14 Januari 2026

Penulis



Keisya Vani Cellin Hutajulu

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 BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
II.1 Landasan Teori.....	7
II.2 Kerangka Teori	22
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu	23
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 27
III.1 Kerangka Konsep.....	27
III.2 Hipotesis Penelitian	28
III.3 Definisi Operasional	28
III.4 Desain Penelitian	30
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	33
III.8 Instrumen Penelitian	36
III.9 Analisis Data Penelitian.....	37
III.10 Etika Penelitian	38
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 40
IV.1 Hasil Penelitian	40
IV.2 Pembahasan.....	43
IV.3 Kelebihan Penelitian	53
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	54
 BAB V PENUTUP.....	 55
V.1 Kesimpulan	55
V.2 Saran	55

DAFTAR PUSTAKA	57
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	23
Tabel 2	Definisi Operasional	28
Tabel 3	Distribusi Karakteristik Responden	40
Tabel 4	Crosstabulation Durasi Duduk dan Sindrom Piriformis	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Sindrom Piriformis.....	7
Gambar 2	Variasi Otot Piriformis dan Saraf Skiatik	8
Gambar 3	Anatomi Sindrom Piriformis.....	10
Gambar 4	FAIR Test.....	13
Gambar 5	Seated Piriformis Stretch Test.....	14
Gambar 6	Sikap Duduk Saat Bekerja.....	20

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori	22
Bagan 2	Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan Komite Etik
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Sidang
Lampiran 4	Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP) dan <i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Kuesioner IPAQ (<i>International Physical Activity Questionnaire</i>)
Lampiran 6	<i>Raw Data</i>
Lampiran 7	Hasil Uji SPSS (<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>)
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 9	Lembar Monitor Bimbingan
Lampiran 10	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Uji Turnitin