

HUBUNGAN DURASI DUDUK DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KELUHAN *LOW BACK PAIN* NON SPESIFIK PADA KARYAWAN KANTOR SELAMA *WORK FROM HOME*

SHABILA RAHMADANTI

Abstrak

Low back pain non spesifik merupakan penyakit yang dapat menyerang siapa saja, baik usia muda maupun tua. Tingkat nyeri yang dirasakan mulai dari ringan hingga berat dan dapat berlangsung dalam jangka pendek maupun panjang yang membuat menurunnya produktivitas kerja. Dalam masa pandemi Covid-19 masyarakat diharuskan menjalani *physical distancing*, hal tersebut berdampak pada semua aspek kehidupan dan pekerjaan, salah satunya karyawan kantor. Tujuan penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi duduk dan aktivitas fisik terhadap keluhan *low back pain* non spesifik pada karyawan kantor selama *work from home*. Desain Studi Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah *cross-sectional study* melalui kuesioner. Parameter yang digunakan untuk mengukur durasi lama duduk adalah jam, aktivitas fisik menggunakan RAPA Test, dan *low back pain* non spesifik menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Berdasarkan hasil data SPSS 21 didapatkan *correlation coefficient Spearman's rho* durasi lama duduk dengan nilai $p= 0.195$, RAPA 1 dengan nilai $p= 0.233$, dan RAPA 2 dengan nilai $p= -0.200$. Kesimpulan durasi lama duduk dan aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap *low back pain* non spesifik.

Kata Kunci : Durasi Duduk, RAPA, Nyeri Punggung Bawah.

**CORRELATION AMONG DURATION OF SITTING AND
PHYSICAL ACTIVITY TO NON SPESIFIC LOW BACK PAIN DISEASE
OF EMPLOYEES DURING WORK FROM HOME**

SHABILA RAHMADANTI

Abstract

Non-specific Low back pain is a disease that can affect anyone, both young and old. The levels of pain are felt from mild to severe and can take place in both the short and long term that decreases the productivity of work. In the time of the Covid-19 pandemic, society was required to undergo physical distancing, it has an impact on all aspects of life and work, one of which is office employees. The purpose of writing scientific papers This final is to know the relationship of duration of sitting and physical activity to complaints of non-specific low back pain in employees during work from home. The design of this final scientific writing study is a cross-sectional study through Kuesionner. Clocks and watches are the parameters to measure the sitting duration, physical activity using the RAPA Test, and non-specific low back pain using NRS (Numeric Rating Scale). Based on the results of SPSS 21 data obtained correlation coefficient Spearman's rho long-duration sits with the value $P = 0195$, RAPA 1 with the value $P = 0233$, and RAPA 2 with the value $P = -0200$. The conclusion of the long duration of sitting and physical activity do not have relationship of non-specific low back pain.

Keywords : Duration Sitting, RAPA, Low Back Pain