

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN DURASI DUDUK TERHADAP NYERI LEHER PADA KARYAWAN KANTOR SELAMA *WORK FROM HOME*

Anggi Riyani Asri

Abstrak

Latar Belakang: WFH membuat karyawan mempunyai waktu lebih untuk beristirahat, dan melakukan aktifitas fisik dengan benar, untuk menilai aktivitas fisik digunakan RAPA test, jika aktifitas fisik dilakukan dengan cara yang salah maka dapat menyebabkan nyeri leher, dan membuat karyawan bekerja dalam durasi duduk dengan waktu yang singkat. **Tujuan:** Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan aktivitas fisik dan durasi duduk terhadap keluhan nyeri leher pada karyawan selama WFH. **Metode:** Digunakan dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini karyawan kantor dari PT Margo Indonesia Service, yang dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 45 orang. **Hasil:** Uji hipotesis korelasi bivariat dengan uji non parametrik (spearman) didapatkan hasil hubungan antara *numeric rating scale* terhadap durasi lama duduk dan RAPA test, dengan nilai RAPA1 $p=0,765$, RAPA2 $p=0,404$, dan durasi lama duduk $p=0,408$ dimana hasil ini tidak signifikan karena $p>0,05$ dan terdapat koefisien korelasi dengan nilai RAPA1 $-0,045$, RAPA2 $0,128$, dan durasi lama duduk $0,126$ dimana hasil didapat sangat rendah. **Kesimpulan:** Tidak adanya hubungan aktivitas fisik dan durasi duduk terhadap keluhan nyeri leher pada karyawan kantor.

Kata Kunci : aktivitas fisik, karyawan kantor, nyeri leher, durasi duduk

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND DURATION OF SITTING TO NECK PAIN IN OFFICE EMPLOYEES WHILE WORKING FROM HOME

Anggi Riyani Asri

Abstract

Background: WFH makes employees have more time to rest, and do physical activity correctly, to assess physical activity used RAPA test, if physical activity is done in the wrong way it can cause neck pain, and make employees work within a short duration. **Purpose:** To find out whether or not there is a relationship between physical activity and the duration of sitting to neck pain complaints to employees during WFH. **Method:** Used with cross sectional design. The sample of this study was office employees from PT Margo Indonesia Service, who were selected according to inclusion and exclusion criteria totaling 45 people. **Results:** Bivariate correlation hypothesis test results with non-parametric test (spearman) obtained results in the form of a relationship between the numeric rating scale of the duration of sitting and RAPA test, with a value of RAPA1 $p=0,765$, RAPA2 $p=0,404$, and duration of sitting time $p=0,408$ where this result is not significant because $p>0,05$ and there is a correlation coefficient with a value of RAPA1 $-0,045$, RAPA2 $0,128$, and the duration of sitting time $0,126$ where the results are very low. **Conclusion:** There is no relationship between physical activity and sitting duration for complaints of neck pain in office employees.

Keywords: physical activity, office employees, neck pain, duration of sitting