

HUBUNGAN LAMA DUDUK, *FORWARD HEAD POSTURE* DAN IMT DENGAN KEJADIAN *FORWARD SHOULDER POSTURE* PADA PEGAWAI KANTOR DI PT PLN (PERSERO) TRANSMISI JAWA BAGIAN BARAT

HAMDAN YUAFI YUSUF

Abstrak

Prevalensi gangguan muskuloskeletal sangat tinggi dan mempengaruhi produktivitas kerja pegawai kantor. Pegawai kantor banyak melakukan pekerjaan dengan posisi duduk yang statis dan berulang sehingga menyebabkan ketidakseimbangan otot yang merubah postur. Kelainan *Forward Head Posture* (FHP), Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tinggi dan durasi duduk > 5 jam dapat menimbulkan ketidakseimbangan otot tertentu yang dapat menyebabkan kelainan *forward shoulder posture* dan dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan IMT, FHP dan durasi lama duduk terhadap kejadian FSP pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) Transmisi Jawa Bagia Barat Tahun 2019. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain potong lintang pada 50 pegawai kantor. Pengambilan data dilakukan dengan pengambilan foto para pegawai yang sudah diberi tanda anatomis untuk menentukan *craniovertebra angle* dan *forward shoulder angle*, dan menilai IMT. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan uji *Chi-Square* yang diperoleh hasil tidak terdapat hubungan antara durasi lama duduk terhadap FSP ($p=0,086$), tidak terdapat hubungan antara IMT dan FSP ($p=0,608$) dan terdapat hubungan antara FHP terhadap FSP ($p=0,032$)

Kata Kunci: *Forward head posture*, Durasi lama duduk, *Forward shoulder posture*, Indeks Massa Tubuh

**THE RELATIONS BETWEEN PROLONGED SITTING ,
FORWARD HEAD AND BMI POSTURE TO THE INCIDENT
OF FORWARD SHOULDER POSTURE IN OFFICE
WORKERS AT PT PLN (PERSERO) TRANSMISI JAWA
BAGIAN BARAT**

HAMDAN YUAFI YUSUF

Abstract

The prevalence of musculoskeletal disorders is very high in office workers and greatly affects work productivity. Office workers do a lot moves in static and repetitive sit position and may cause muscle imbalances and changing posture. Forward head posture (FHP) disorder, high Body Mass Index (BMI) and prolonged sit duration > 5 hours/daily can cause muscles imbalance that can lead it to forward shoulder posture (FSP) and may caused musculoskeletal disorders. This study was conducted to determine the relations between BMI, prolonged sitting and forward head posture with the incident of forward shoulder posture in office workers at PT PLN (Persero) Transmisi Jawa Bagian Barat 2019. The design of this study is observational analytic with cross-sectional method on 50 office workers. The data collected by taking photographs of office workers who have been given anatomical signs to determine craniovertebra angle and forward shoulder angle, and BMI assessment. Data were analyzed using Chi-Square test. The results showed that there was no relationship between the duration of sitting with the FSP ($p = 0.086$), there was no relationship between BMI with FSP ($p = 0.608$) and there was a relationship between FHP with FSP ($p = 0.032$)

Keywords : Forward head posture, Prolonged sitting, Forward shoulder posture, Body Mass Index