

# HUBUNGAN DURASI DUDUK DAN FAKTOR INDIVIDU DENGAN KELUHAN *LOW BACK PAIN* MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN JAKARTA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH

Siti Nafisah Sofiyanti

## Abstrak

Durasi duduk yang lama selama pembelajaran jarak jauh merupakan salah satu faktor timbulnya keluhan *low back pain* pada sebagian besar mahasiswa. *Low back pain* merupakan nyeri pada punggung bagian bawah yang disebabkan oleh aktivitas yang melebihi kapasitas tubuh seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara durasi duduk dan faktor individu dengan keluhan *low back pain* Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini bersifat kuantitatif yang menggunakan studi *cross-sectional* dengan jumlah sampel 237 Mahasiswa Kesehatan Masyarakat. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *proportianate stratified sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan LBP, yaitu durasi duduk ( $p\text{-value} = 0,003$ ; OR = 4,9) dan psikologis (stres) ( $p\text{-value} = 0,005$ ; OR = 3,8). Oleh karena itu, peneliti menyarankan kepada mahasiswa agar melakukan peregangan setiap 20 menit sekali dan lebih baik lagi dalam mengelola stres.

**Kata kunci:** durasi duduk, *low back pain*, mahasiswa

# **RELATION BETWEEN SITTING DURATION AND INDUAL FACTOR WITH LOW BACK PAIN IN PUBLIC HEALTH STUDENTS UPN VETERAN JAKARTA DURING ONLINE LEARNING**

**Siti Nafisah Sofiyanti**

## **Abstract**

Sitting duration during online learning has become one of the factors of most student complained about. Low back pain is pain in the lower back caused by activity that exceeds the capacity of a person's body. The objectives of this research was to know the relation between sitting duration and individual factor with low back pain in public health students UPN Jakarta during online learning. This was a quantitative research which used the design of cross-sectional study with 237 student samples of Public Health Students. The sampling technique of this research has used a proportianate stratified sampling. The results of this study indicated factors that related with LBP complaints which are sitting duration (p-value = 0.003; OR = 4.9) and (stress) psychology (p-value = 0.005; OR = 3.8). Therefore, the writer suggested the students to strech every 20 minutes and manage stress better.

**Keywords:** duration of sitting, low back pain, students