

**HUBUNGAN POSISI DUDUK DAN LAMA DUDUK TERHADAP KEJADIAN  
*LOW BACK PAIN* PADA PEKERJA SEKTOR INDUSTRI: SEBUAH  
TINJAUAN SISTEMATIS**

**Murti Latifah**

**Fakultas Kedokteran, UPN “Veteran” Jakarta**

**Abstrak**

**Latar Belakang:** *Low Back Pain* (LBP) salah satu masalah ergonomi yang sering ditemukan dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja (K3) yang dapat menyebabkan penurunan produktivitas pekerja. LBP termasuk gangguan pada muskuloskeletal yang dipengaruhi oleh postur tubuh yang salah saat bekerja dan terlalu lama duduk dalam posisi yang sama.

**Tujuan:** Mengetahui korelasi antara posisi duduk dengan lama duduk terhadap keluhan *Low Back Pain* di antara pekerja sektor industri.

**Metode:** Menggunakan metode tinjauan sistematis dengan protokol PRISMA. Artikel jurnal yang dipublikasi antara tahun 2011-2021 pada basis data Google Scholar dan PubMed yang ditulis dengan Bahasa Indonesia dan/atau Bahasa Inggris. Artikel jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dilakukan uji kelayakan menggunakan *JBI Critical Appraisal Tools*.

**Hasil:** Didapatkan 29 artikel jurnal dengan karakteristik artikel yang membahas posisi duduk (10/29), lama duduk (7/29) dan membahas keduanya (12/29). Jumlah sampel pada penelitian berkisar 20-387 orang dan sebagian besar menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Pekerja cenderung bekerja dengan posisi duduk salah sehingga mengeluhkan LBP. Lama duduk pekerja bervariasi dari <1 jam hingga 10 jam per hari. Posisi duduk secara statistik berhubungan dengan LBP (20/29). Lama duduk secara statistik berhubungan dengan LBP (17/29).

**Kesimpulan:** Posisi duduk salah yang dipertahankan dalam waktu lama berisiko menyebabkan keluhan LBP.

**Kata Kunci:** Ergonomi; Lama Duduk; *Low Back Pain*; Tinjauan Sistematis

**RELATIONSHIP BETWEEN SITTING POSITION AND SITTING TIME  
WITH LOW BACK PAIN AMONG INDUSTRIAL SECTOR WORKERS:  
A SYSTEMATIC REVIEW**

**Murti Latifah**

**Faculty of Medicine, UPN “Veteran” Jakarta**

**Abstract**

**Background:** Low back pain (LBP) is an ergonomic problem that is often found in the implementation of occupational health that can lead to decreased worker productivity. Low Back Pain (LBP) includes musculoskeletal disorders caused by incorrect posture while working and static posture.

**Objective:** To determine the correlation of sitting position and sitting time with low back pain (LBP) among industrial sector workers.

**Method:** Uses the systematic review method with the PRISMA protocol. Journal articles published between 2011-2021 on the Google Scholar and PubMed database, use Indonesian or English. Articles that meet inclusion criteria are conducted quality test using JBI Critical Appraisal Tools.

**Results:** Obtained 29 journal articles with characteristics of articles that discuss sitting position (10/29), sitting time (7/29) and both (12/29). The number of samples in the study ranged from 20-387 people and most used cross-sectional research designs. Workers tend to work in a sitting position that is not ergonomic so they experience LBP. The length of a worker's sitting varies from <1 hour to 10 hours per day. Sitting position is statistically related to LBP (20/29). Sitting time is statistically related to LBP (17/29).

**Conclusion:** Incorrect sitting positions maintained for a long-time risk causing LBP complaints.

**Keywords:** Ergonomics; Low Back Pain; Sitting Time; Systematic review