

HUBUNGAN LAMA DUDUK DENGAN KELUHAN *LOW BACK PAIN* (NYERI PUNGGUNG BAWAH) PADA PEKERJA KANTOR PLN UP3 MEDAN

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

HUBUNGAN LAMA DUDUK DENGAN KELUHAN *LOW BACK PAIN* (NYERI PUNGGUNG BAWAH) PADA PEKERJA KANTOR PLN UP3 MEDAN

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)**

Oleh:

**TIWI HARTANTI
NIM: 0801183506**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

HUBUNGAN LAMA DUDUK DENGAN KELUHAN *LOW BACK PAIN* (NYERI PUNGGUNG BAWAH) PADA PEKERJA KANTOR PLN UP3 MEDAN

TIWI HARTANTI

NIM: 0801183506

ABSTRAK

Low Back Pain (Nyeri Punggung Bawah) mempengaruhi setidaknya 40% sampai 60% populasi usia produktif dan mempengaruhi kualitas hidup sebagai gangguan jangka panjang. Keluhan yang paling banyak ditemukan akibat posisi duduk yang salah dan durasi duduk yang lama adalah *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study* (potong lintang) bertujuan untuk diketahuinya hubungan lama duduk terhadap keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) pada pekerja kantor PLN UP3 (Unit Pelaksana Pelayanan Pelanggan) Medan. Pada penelitian menggunakan sampel jenuh yaitu seluruh populasi yang berjumlah 56 orang. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner *Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire*. Uji statistik menggunakan uji *chi square* dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian dengan melihat kolom *fisher's exact test* pada hasil Uji *Chi Square* memiliki *p value* 0,043 ($p < 0,05$) yaitu ada hubungan antara lama duduk dengan keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) pada pekerja kantor PLN UP3 Medan. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara lama duduk dengan keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah). Peneliti sangat menyarankan pekerja PLN UP3 Medan dapat beristirahat setelah satu atau dua jam bekerja dan melakukan peregangan otot selama 5-10 menit, bekerja dengan posisi rileks, rutin melakukan aktifitas fisik berupa senam setiap minggu, serta tidur yang cukup di malam hari untuk mencegah terjadinya *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah).

Kata Kunci : *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah), Lama Duduk, Istirahat

RELATIONSHIP BETWEEN LONG SITTING WITH LOW BACK PAIN COMPLAINTS ON PLN UP3 MEDAN OFFICE WORKERS

TIWI HARTANTI
NIM: 0801183506

ABSTRACT

Low Back Pain affects at least 40% to 60% of the productive age population and affects quality of life as a long term disorder. The most common complaint found due to wrong sitting position and long sitting duration is Low Back Pain. This type of research is a quantitative study with a cross-sectional study design aimed at finding out the relationship between prolonged sitting and complaints of Low Back Pain in PLN UP3 office workers (Customer Service Implementation Unit) Medan. In this study using a saturated sample, namely the entire population, amounting to 56 people. Data collection using the Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire questionnaire. Statistical test using the chi square test using SPSS. The results of the study by looking at the fisher's exact test column on the results of the Chi Square Test had a p value of 0.043 ($p < 0.05$), namely there was a relationship between prolonged sitting and complaints of Low Back Pain in PLN UP3 Medan office workers. The conclusion in this study is that there is a relationship between prolonged sitting and complaints of Low Back Pain. Researchers strongly suggest that PLN UP3 Medan workers can rest after one or two hours of work and stretch their muscles for 5-10 minutes, work in a relaxed position, carry out routine physical activities in the form of gymnastics every week, and get enough sleep at night to prevent Low Back Pain.

Keywords: *Low Back Pain* , Long Sitting Duration, Rest

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Tiwi Hartanti
Nim : 0801183506
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Tempat / Tanggal Lahir : Manunggal / 06 Oktober 1999
Judul Skripsi : Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) Pada Pekerja Kantor PLN UP3 Medan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan FKM UIN Sumatera Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, November 2022



Tiwi Hartanti
NIM 0801183506

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Tiwi Hartanti

NIM : 0801183506

HUBUNGAN LAMA DUDUK DENGAN KELUHAN *LOW BACK PAIN* (NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PEKERJA KANTOR PLN UP3 MEDAN

Dinyatakan bahwa skripsi dari mahasiswa ini telah di setujui, diperiksa dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (UINSU Medan)

Medan, November 2022

Disetujui,

Dosen Pembimbing Umum

Pembimbing Integrasi Keislaman


Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes

NIP:1100000111


Dr. Jufri Naldo, M.A

NIP:198606262015031007

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:

**HUBUNGAN LAMA DUDUK DENGAN KELUHAN *LOW BACK PAIN*
(NYERI PUNGGUNG BAWAH) PADA PEKERJA KANTOR PLN UP3
MEDAN**

Yang Dipersiapkan dan Dipertahankan:

TIWI HARTANTI
NIM: 0801183506

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi Pada Tanggal 09
November 2022 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI

Ketua Penguji



Rapotan Hasibuan, S.K.M, M.Kes
NIP: 199006062019031016

Penguji I



Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes
NIP: 1100000111

Penguji II



Reni Agustina Harahap, S.S.T, M.Kes
NIP:1100000124

Penguji Integrasi Keislaman



Dr. Jufri Naldo, M.A.
NIP: 198606262015031007

Medan, November 2022

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Plt. Dekan



Dr. Mhd. Furqan S.Si., M.Com.Sc.

NIP : 198008062006041003

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Tiwi Hartanti

Tempat / Tanggal Lahir : Manunggal / 06 Oktober 1999

Alamat : Jln. Marelan Raya Tanah 600 Gg. Mayor

No. Hp : 082172702188

Jenis Kelamin : Perempuan

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

Email : tiwihartanti56@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

- SD SWASTA PAB 27 MEDAN (2006-2015)
- SMP NEGERI 11 MEDAN (2012-2015)
- SMA NEGERI 16 MEDAN (2015-2018)
- UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA (2018-2022)

PENGALAMAN ORGANISASI

- Bendahara Palang Merah Remaja (PMR) 074 MEDAN (2017-2018)
- Anggota Gerakan Sumut Mengajar (GSM) (2020- sekarang)

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang. Puji syukur selalu tercurahkan kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat melaksanakan dan menyusun skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan para pengikutnya seluruh umat Islam. *Alhamdulillah*, berkat izin serta rahmat dari Allah *subhanahu wa ta'ala* penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) Pada Pekerja Kantor PLN UP3 Medan.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah *subhanahu wa ta'ala* sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Penulis mengucapkan beribu-ribu terima kasih kepada kedua orang tua ayahanda Riswandi dan ibunda Harmiah yang telah membesarkan dengan penuh cinta, dan kasih sayang, senantiasa memberikan doa, motivasi, semangat, dukungan, dan berjuang hingga penulis mencapai perguruan tinggi.

Penulis juga mengucapkan terima kasih paling tulus tak terhingga kepada pihak-pihak yang membantu proses pengerjaan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Tidak lupa saya ucapkan terima kasih atas bantuan yang telah diberikan, kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Abu Rokhmad, M,Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Dr. Mhd. Furqan, S.Si., M.Comp. Sc., selaku Plt Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Ibu Susilawati S.K.M, M.Kes, selaku ketua Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu Dr. Tri Niswati Utami S.Pd, M.Kes, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan arahan, serta motivasi kepada penulis dalam perbaikan dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Jufri Naldo M.A, selaku dosen pembimbing kajian integrasi keislamaan yang telah berkenan meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
6. Bapak Rapotan Hasibuan, S.K.M, M.Kes selaku ketua penguji, penulis mengucapkan terimakasih atas bimbingan dan dukungan yang telah diberikan.
7. Ibu Reni Agustina Harahap, S.S.T, M.Kes selaku Dosen Penguji II, penulis mengucapkan terima kasih atas arahan, bimbingan, masukan, serta motivasi yang luar biasa memudahkan proses pengerjaan skripsi ini.
8. Kepada seluruh pekerja kantor PLN UP3 Medan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi ini.
9. Kepada adik kandung penulis Rahma Aulia Syahfitri dan Intan Azzahra, terima kasih doaa, kasih sayang, motivasi serta dukungan dan semangat kepada peneliti sampai selesainya skripsi ini.

10. Kepada keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, serta doa kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini sampai dengan selesai.
11. Kepada sahabat seperjuangan IKM 5 '18, khususnya Annisa Br Bangun, Arisya Damanik, Ardini Syahrini, Jihan Nadhillah, Nurul Hasanah, dan Riska Nurfajariani, sahabat dimasa kuliah hingga sekarang serta selalu memberikan dukungan dan saran kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada sahabatku Siti Khairunnisa Ramadhan dan Tasya Manik, terimakasih telah menjadi orang baik, tulus dan ikhlas untuk penulis. Terimakasih banyak telah bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi, berbagi banyak ilmu, memberikan arahan, kritik dan saran terhadap pengerjaan skripsi ini.
13. Kepada Kak Nisa dan Bang Anzas yang telah memberikan dukungan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada pengurus Angkatan 4 PMR 074 SMAN 16 Medan, Nurul Annisa Octaviani, Nurul Zaini Deviandri, dan Sufi Amir Syahputri yang menjadi sahabat serta keluarga bagi penulis dari masa SMA, terimakasih untuk tetap bersama penulis hingga saat ini dan nanti.
15. Kepada sahabat sekolah menengah Nurul Fadillah Harahap, dan Tasha Nadifa Goche, terimakasih selalu mendukung dan memberikan semangat untuk penulis dalam mengerjakan skripsi ini, dan terimakasih sudah menjadi sahabat penulis dan menjadi pendengar yang baik bagi penulis sampai saat ini.

16. Kepada diri sendiri, terimakasih sudah menjadi kuat dan selalu sabar dengan segala kondisi, terimakasih sudah berpikir positif, terimakasih untuk tidak pernah menyerah dengan keadaan, terimakasih sudah mau bangkit lagi saat merasa jatuh, sehingga mampu dan tetap semangat menyelesaikan skripsi ini, walaupun terdapat hambatan dan rintangan yang tak mudah dilalui.

17. Last but not least, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* telah menghadirkan orang-orang baik dan luar biasa dalam hidup penulis.

Semoga segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan dari Allah *subhanahu wa ta'ala*. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca demi kepentingan penyempurnaan skripsi ini dan besar harapan agar skripsi ini bisa bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh. Baarakallahu fiikum.

Medan, November 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 LANDASAN TEORI	8
2.1 <i>Low Back Pain</i> (Nyeri Punggung Bawah).....	8
2.1.1 Definisi <i>Low Back Pain</i> (Nyeri Punggung Bawah).....	8
2.1.2 Tanda Dan Gejala	9
2.1.3 Klasifikasi <i>Low Back Pain</i> (Nyeri Punggung Bawah).....	10
2.1.4 Faktor Dan Risiko <i>Low Back Pain</i> (Nyeri Punggung Bawah)	12
2.1.5 Pencegahan <i>Low Back Pain</i> (Nyeri Punggung Bawah).....	16
2.1.6 Perawatan <i>Low Back Pain</i> (Nyeri Punggung Bawah)	18
2.2 Kajian Integrasi Islam	20

2.3 Kerangka Teori.....	28
2.4 Kerangka Konsep	29
2.5 Hipotesa Penelitian.....	29
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Jenis Penelitian	30
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	30
3.2.1 Lokasi penelitian.....	30
3.2.2 Waktu penelitian.....	30
3.3 Populasi Dan Sampel.....	30
3.3.1 Populasi.....	30
3.3.2 Sampel	30
3.4 Teknik pengambilan sampel.....	31
3.5 Variabel Penelitian	31
3.5.1 Variabel Dependen	31
3.5.2 Variabel Independen.....	31
3.6 Definisi Operasional.....	31
3.7 Teknik Pengumpulan Data	32
3.7.1 Jenis Data.....	32
3.7.2 Alat Dan Instrument Penelitian.....	32
3.7.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	33
3.8 Analisis Data	33
3.8.1 Analisis Univariat	33
3.8.2 Analisis Bivariat	33
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Hasil.....	34
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	34

4.1.2 Karakteristik Responden Penelitian.....	35
4.1.3 Hasil Analisis Univariat.....	37
4.1.4 Hasil Analisis Bivariat.....	38
4.2 Pembahasan.....	39
4.2.1 Lama Duduk.....	39
4.2.2 Keluhan <i>Low Back Pain</i>	39
4.2.3 Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan <i>Low Back Pain</i> Pada Pekerja Kantor PLN UP3 Medan.....	40
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
5.1 Kesimpulan.....	44
5.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	29



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Table Definisi Operasional	31
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....	35
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	36
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Massa Kerja.....	36
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Lama Duduk	37
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Keluhan <i>Low Back Pain</i>	38
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Bivariat Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan <i>Low Back Pain</i> Pada Pekerja Kantor PLN UP3 Medan	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Balasan <i>Survey</i> Awal Penelitian.....	50
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian.....	51
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i>	52
Lampiran 4 Kuesioner.....	53
Lampiran 5 Master Data.....	58
Lampiran 6 Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden	59
Lampiran 7 Analisis Univariat	62
Lampiran 8 Hasil Analisis Bivariat.....	63
Lampiran 9 Distribusi Frekuensi Pengukuran Keluhan <i>Low Back Pain</i> Dengan <i>Owestry Low Back Pain Disability Questionnaire</i>	64
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	69