

**HUBUNGAN DURASI DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA PEKERJA KANTOR PT TELKOM
INDONESIA TBK CABANG KOTA SINGARAJA PERIODE MARET-
DESEMBER TAHUN 2024**

Oleh

**I Gede Khrisna Satvika Dharma Pasek, NIM 2118011029
Program Studi Kedokteran**

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan gangguan muskuloskeletal yang memiliki prevalensi cukup besar di kalangan pekerja kantor. Pekerja kantor, khususnya pada perusahaan telekomunikasi, terbiasa melakukan aktivitas durasi duduk berkepanjangan. Pekerja kantor telekomunikasi terbiasa melakukan pekerjaan yang terkomputerisasi, yang dapat menyebabkan otak mengabaikan keadaan tubuh berkontraksi pada posisi duduk dalam waktu lama, sehingga meningkatkan keluhan nyeri punggung bawah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara durasi duduk dengan nyeri punggung bawah pada pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024. Desain penelitian ini adalah analitik observasional kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 52 subjek dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Data diambil dengan wawancara dan menggunakan kuesioner *Oswestry Disability Index* versi Indonesia. Hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson* dengan $p < 0,05$. Penelitian ini menemukan sebanyak 65,4% responden mengalami nyeri punggung bawah tingkat disabilitas sedang, serta 55,8% subjek memiliki durasi duduk tingkat *moderate*. Signifikansi hubungan antara durasi duduk dengan nyeri punggung bawah, yaitu $p = 0,010$, serta koefisien korelasi, yakni $r = 0,355$. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara durasi duduk dengan nyeri punggung bawah pada pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024, serta kekuatan korelasi sedang dan berpola positif.

Kata kunci: durasi duduk, nyeri punggung bawah, pekerja kantor

**ASSOCIATION BETWEEN SITTING DURATION AND LOW BACK
PAIN COMPLAINTS IN OFFICE WORKERS OF PT TELKOM
INDONESIA TBK, SINGARAJA CITY BRANCH, MARCH-DECEMBER
2024**

By

**I Gede Khrisna Satvika Dharma Pasek, NIM 2118011029
Department of Medicine**

ABSTRACT

Low back pain is a musculoskeletal disorder that has a fairly high prevalence among office workers. Office workers, especially in telecommunications companies, are accustomed to prolonged sitting activities, such as computerized work. This condition can cause the brain to ignore muscle contraction due to prolonged sitting, thereby increasing the case of low back pain among workers. This study aims to analyze the association between sitting duration and complaints of low back pain in office workers of PT Telkom Indonesia Tbk, Singaraja City branch for the period March-December 2024. The design of this study was quantitative observational analytic with a cross-sectional approach. The number of samples was 52 subjects selected using the stratified random sampling technique. Data were collected through interviews and using the Indonesian version of the Oswestry Disability Index questionnaire. The association between variables was analyzed using the Pearson correlation test with $p < 0.05$. This study found that 65,4% of respondents experienced moderate disability low back pain, and 55,8% of subjects had moderate sitting duration. The significance of the association between sitting duration and low back pain, namely $p = 0.010$, and the correlation coefficient, namely $r = 0.355$. Thus, it is concluded that there is a significant association between sitting duration and complaints of low back pain in office workers of PT Telkom Indonesia Tbk, Singaraja City branch for the period March-December 2024, and the correlation strength is moderate and has a positive pattern.

Keywords: sitting duration, low back pain, office workers