

**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
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2024



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

SKRIPSI



Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Kedokteran**

Oleh

I GEDE KHRISNA SATVIKA DHARMA PASEK

NIM 2118011029

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2024

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI TUGAS DAN
SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

Oleh

I Gede Khrisna Satvika Dharma Pasek

NIM 2118011029

Menyetujui,

Pembimbing I,



dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197512152008121001

Pembimbing II,



dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., MHPE, FFRI.
NIP. 199210172019032019

Skripsi oleh I Gede Khrisna Satvika Dharma Pasek dengan judul "Hubungan Durasi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Kantoran PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja Periode Maret-Desember Tahun 2024" ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Senin

Pada tanggal : 16 Desember 2024

Dewan Penguji



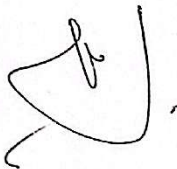
dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197512152008121001

(Ketua)



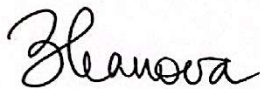
dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., MHPE, FFRI.
NIP. 199210172019032019

(Anggota)



dr. Made Bayu Permasutha, S.Ked., M.Biomed., FFRI.
NIP. 199304262019031008

(Anggota)



dr. Ekanova Dharmapala, Sp.OT.
NIP. 197511012010012010

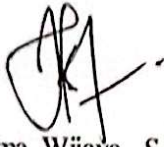
(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada:
Hari: Senin
Tanggal: 16 Desember 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian,



dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197512152008121001

Sekretaris Ujian,



dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked. MHPE, FFRI.
NIP. 199210172019032019

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran



Prof. Dr. M. Ahmad Djojogugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Hubungan Durasi Duduk dengan Kelelahan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja Periode Maret-Desember Tahun 2024" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan atau ada klaim terhadap karya saya ini.

Singaraja, 16 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



I Gede Khrisna Satvika Dharma Pasek
NIM. 2118011029

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Durasi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja Periode Maret-Desember Tahun 2024”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.


Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karenanya, dalam kesempatan ini penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi dan fasilitas dalam penulisan skripsi ini.
2. Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojogugito, Sp.OT(K), MHA., MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran penyusunan skripsi ini.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran penyusunan skripsi ini.
4. dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., MHPE, FFRI selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Kepala perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepala PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja beserta jajaran yang telah mendukung dan memberi izin untuk dilakukannya pengambilan data pada perusahaan tersebut.
8. Orang tua, ayah atah nama dr. I Gede Agus Suardika Putra, dan ibu atas nama Ni Nengah Sudiarti, serta keluarga besar lainnya yang selalu memberikan motivasi serta dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
9. Kekasih atas nama Luh Riska Aristyani yang telah dengan tulus membantu dan mendukung penulis untuk terus berjuang menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu saling mendukung dan menyemangati satu sama lain untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 16 Desember 2024


Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan.....	6
1.4 Manfaat.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Nyeri Punggung Bawah	8
2.1.2 Durasi Duduk	22
2.1.3 Hubungan Durasi Duduk dengan Nyeri Punggung Bawah.....	25
2.2 Penelitian yang Relevan	27
2.3 Kerangka Konseptual	29
2.4 Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Tempat dan Waktu Pelaksanaan	30
3.1.1 Tempat Penelitian.....	30

3.1.2	Waktu Penelitian.....	30
3.2	Desain Penelitian	30
3.3	Populasi dan Sampel.....	31
3.3.1	Populasi.....	31
3.3.2	Sampel.....	31
3.3.3	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	32
3.3.3.1	Kriteria Inklusi	32
3.3.4	Besar Sampel.....	33
3.4	Variabel Penelitian.....	34
3.4.1	Variabel Bebas	34
3.4.2	Variabel Tergantung	35
3.5	Definisi Operasional.....	35
3.6	Instrumen Penelitian.....	36
3.7	Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	37
3.8	Prosedur Pengambilan Data	37
3.9	Teknik Analisis Data	38
3.9.1	Analisis Univariat.....	38
3.9.2	Analisis Bivariat.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN		40
4.1	Karakteristik Responden	41
4.1.1	Distribusi Karakteristik Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Karakteristik Responden.....	42
4.1.2	Distribusi Durasi Duduk Dengan Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Karakteristik Responden Seks	44
4.1.3	Distribusi Durasi Duduk Dengan Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Karakteristik Responden Usia.....	47
4.1.4	Distribusi Durasi Duduk Dengan Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Karakteristik Responden Pengalaman Kerja.....	50

4.2	Distribusi Durasi Duduk	54
4.3	Distribusi Nyeri Punggung Bawah.....	55
4.4	Distribusi Durasi Duduk Dengan Nyeri Punggung Bawah.....	56
4.5	Hasil Analisis Uji Korelasi antara Durasi Duduk dengan Nyeri Punggung Bawah.....	57
BAB V PEMBAHASAN		59
5.1	Karakteristik Responden Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja	59
5.2	Durasi Duduk pada Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja	70
5.3	Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja	73
5.4	Hubungan Antara Durasi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja	77
5.5	Keterbatasan Penelitian	81
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		82
6.1	Kesimpulan.....	82
6.2	Saran	82
DAFTAR PUSTAKA.....		84
LAMPIRAN		92

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden.....	41
Tabel 4.2 Distribusi Kategori Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Karakteristik Responden	42
Tabel 4.3 Hasil Tabulasi Silang antara Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah pada Responden Wanita	45
Tabel 4.4 Hasil Tabulasi Silang antara Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah pada Responden Laki-Laki.....	46
Tabel 4.5 Hasil Tabulasi Silang antara Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah pada Responden Dewasa	48
Tabel 4.6 Hasil Tabulasi Silang antara Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah pada Responden Pra Lanjut Usia	49
Tabel 4.7 Hasil Tabulasi Silang antara Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah pada Responden Masa Kerja Baru.....	51
Tabel 4.8 Hasil Tabulasi Silang antara Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah pada Responden Masa Kerja Sedang.....	52
Tabel 4.9 Hasil Tabulasi Silang antara Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah pada Responden Masa Kerja Lama	53
Tabel 4.10 Distribusi Kategori Durasi Duduk Pada Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja Periode Maret-Desember Tahun 2024.....	54
Tabel 4.11 Distribusi Kategori Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja Periode Maret-Desember Tahun 2024.....	55
Tabel 4.12 Hasil Tabulasi Silang antara Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah	56
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas Durasi Duduk dan Nyeri Punggung Bawah Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja Periode Maret-Desember Tahun 2024	57
Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi Parametrik <i>Pearson</i> Hubungan Durasi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja Periode Maret-Desember Tahun 2024.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Permukaan Punggung Segmen Posterior (Drake <i>et al.</i> , 2020).....	12
Gambar 2.2 Regio Vertebra (Drake <i>et al.</i> , 2020)	12
Gambar 2.3 Regio <i>Lumbar Vertebrae</i> (Drake <i>et al.</i> , 2020).....	13
Gambar 2.4 Sendi dan Ligamen Vertebra (Drake <i>et al.</i> , 2020).....	14
Gambar 2.5 Foramina dan Cakram Intervertebralis (Drake <i>et al.</i> , 2020)	15
Gambar 2.6 Otot Ekstrinsik Kelompok Superfisial (Drake <i>et al.</i> , 2020).....	16
Gambar 2.7 Otot Ekstrinsik Kelompok <i>Intermediate</i> (Drake <i>et al.</i> , 2020).....	16
Gambar 2.8 Otot Intrinsik atau Kelompok Otot Punggung <i>Deep</i> (Drake <i>et al.</i> , 2020).....	17
Gambar 2.9 <i>Spinal Nerves</i> (Drake <i>et al.</i> , 2020)	18
Gambar 2.10 Kerangka konseptual terkait penyebab durasi duduk berkepanjangan dan dampak keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja kantor perusahaan telekomunikasi	29
Gambar 3.1 Perhitungan Besar Sampel dengan <i>G*Power</i>	34
Gambar 4.1 Diagram Alir Subjek Penelitian.....	40
Gambar 4.2 Diagram Distribusi Kategori Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Seks	44
Gambar 4.3 Diagram Distribusi Kategori Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Usia.....	44
Gambar 4.4 Diagram Distribusi Kategori Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Pengalaman Kerja	44
Gambar 4.5 Diagram Distribusi Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah pada Responden Wanita	46
Gambar 4.6 Diagram Distribusi Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah pada Responden Laki-Laki	47
Gambar 4.7 Diagram Distribusi Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah pada Responden Dewasa.....	49
Gambar 4.8 Diagram Distribusi Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah pada Responden Pra Lanjut Usia	50

Gambar 4.9 Diagram Distribusi Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah pada Responden Masa Kerja Baru.....51

Gambar 4.10 Diagram Distribusi Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah pada Responden Masa Kerja Sedang.....53

Gambar 4.11 Diagram Distribusi Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah pada Responden Masa Kerja Lama.....54

Gambar 4.12 Diagram Distribusi Kategori Durasi Duduk dengan Kategori Nyeri Punggung Bawah.....57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Jadwal Kegiatan.....	93
Lampiran 02. Surat Kediaan Partisipasi.....	94
Lampiran 03. Naskah Penjelasan kepada Subjek Penelitian.....	95
Lampiran 04. <i>Informed Consent</i>	101
Lampiran 05. Lembar Kuesioner <i>Oswestry Disability Index</i> (ODI) versi Indonesia	102
Lampiran 06. <i>Case Record Form</i>	110
Lampiran 07. Hasil Analisis Univariat Durasi Duduk dan Nyeri Punggung Bawah SPSS.....	113
Lampiran 08. Hasil Uji Normalitas Data SPSS.....	113
Lampiran 09. Hasil Uji Korelasi Pearson SPSS.....	113
Lampiran 10. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	114
Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II.....	115
Lampiran 12. Surat Keterangan Kelaikan Etik Penelitian dari Fakultas Kedokteran UNDIKSHA.....	116
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Kedokteran UNDIKSHA	117
Lampiran 14. Surat Keterangan Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan PTSP Buleleng	118
Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	119
Lampiran 16. Riwayat Hidup	121