

**HUBUNGAN LAMA DUDUK SAAT JAM KERJA DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH
(LOW BACK PAIN) PADA KARYAWAN KANTOR TERPADU
PONTIANAK TAHUN 2014**

Fina Herlinda Nur¹; Dyan Roshinta Laksmi Dewi²; Syarifah Nurul Yanti R.S.A³

ABSTRAK

Latar Belakang. Nyeri punggung bawah adalah penyebab utama keterbatasan aktivitas dan alasan untuk tidak masuk kerja di seluruh dunia. Duduk dalam waktu yang lama merupakan faktor risiko yang sering disebut dalam literatur. Aktivitas fisik berhubungan dengan beberapa penyakit, namun hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah masih belum jelas. **Tujuan.** Penelitian dilakukan untuk melihat hubungan antara lama duduk dan aktivitas fisik dengan keluhan nyeri punggung bawah. **Metodologi.** Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan potong lintang. Jumlah sampel 68 orang karyawan Kantor Terpadu Pontianak, pengambilan dengan tehnik *random sampling*. Data penelitian diambil dengan menggunakan kuesioner. **Hasil dan Kesimpulan.** Ditemukan bahwa lama duduk ($p=0,007$) memiliki hubungan yang bermakna dengan keluhan nyeri punggung bawah, dan duduk selama 4-6 jam berisiko 8,579 kali untuk menderita nyeri punggung bawah dibandingkan dengan duduk kurang dari 2 jam. Aktivitas fisik ($p=0,101$) tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan keluhan nyeri punggung bawah, tetapi orang dengan aktivitas fisik tinggi dibanding orang dengan aktivitas fisik sedang 21,674 kali lebih berisiko menderita nyeri punggung bawah jika bersama dengan duduk lama dan indeks massa tubuh tinggi.

Kata kunci: lama duduk, aktivitas fisik, keluhan nyeri punggung bawah

- 1) Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat.
- 2) Bagian Saraf RSUD Dokter Soedarso, Pontianak, Kalimantan Barat.
- 3) Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat.

**ASSOCIATION BETWEEN PROLONGED SITTING AT OFFICE HOURS
AND PHYSICAL ACTIVITY WITH LOW BACK PAIN COMPLAINT
AMONG KANTOR TERPADU PONTIANAK EMPLOYEE YEAR 2014**

Fina Herlinda Nur¹; Dyan Roshinta Laksmi Dewi²; Syarifah Nurul Yanti R.S.A³

ABSTRACT

Background. Low back pain is a leading cause of activity limitation and work absence throughout much of the world. Prolonged sitting is a risk factor that commonly mentions in some literature. Physical activity is associated with several disease, but association between physical activity and low back pain is still unclear. **Objectives.** The aim of this study was to investigate the association between prolonged sitting at office hours and physical activity with low back pain complaint. **Methods.** This was a descriptive analytical study with cross sectional approach. Total sample were 68 Kantor Terpadu Pontianak employees, recruited using random sampling technique. Data were taken by using questionnaires. **Result and Conclusion.** This study showed that prolonged sitting ($p=0,007$) had association with low back pain complaint, and sitting for 4-6 hours compared to less than 2 hours had higher risk of getting low back pain for 8,579 times. There was no association ($p=0,101$) between physical activity and low back pain complaint, but people with high level of physical activity compared to moderate physical activity had higher risk of getting low back pain for 21,674 times if adjusted with prolonged sitting and high body mass index.

Keywords: Prolonged sitting, physical activity, low back pain complaint.

- 1) Medical School, Faculty of Medicine, University of Tanjungpura, Pontianak, West Borneo.
- 2) Department of Neurology, Dokter Soedarso General Hospital, Pontianak, West Borneo.
- 3) Department of Anatomy, Faculty of Medicine, University of Tanjungpura, Pontianak, West Borneo.